

Zin!

Sex
na je vijftigste
is... leuker

Familie

Ruzie hebben Sorry zeggen

Een héél moeilijke combinatie

Werk

Nuttige tips om
te solliciteren

Reizen

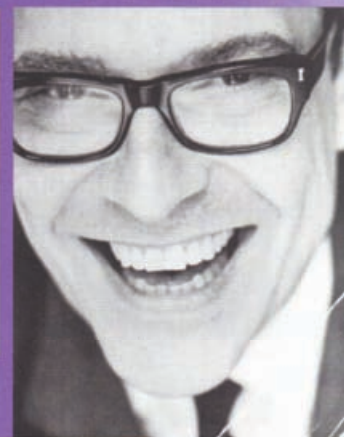
Ierland als culinaire
ontdekking

Radio

Koos Zwart? Soulshow?
Weeshuis van de hits?
Speel de Zin-radioquiz

Yoga

Van Hatha tot
Kundalini



Huib van der Lubbe
'Misschien verlangde ik
naar het verlangen zelf'

Nieuw!
Peter Heerschop
over sport



Op ruzies zit niemand te wachten. En vooral familieruzies zorgen vaak voor ongemakkelijke situaties met – bijvoorbeeld – verjaardagen. In het tv-programma *Het Familiediner* gaat Bert van Leeuwen op pad als vreedstichter. Zo probeerde hij ook moeder José (1937) en zoon Hans (1962) om de tafel te krijgen. Wat maakt die eerste stap toch zo moeilijk?

TEKST: CISCA DRESSELHUYNS

Zullen we het goed maken?

A

ls ruzies zich voordoen in eigen familie, is dat vaak stukken lastiger dan ruzie in de kroeg of voor de kassa van de supermarkt. Want van familieleden kun je niet zomaar afstand nemen, die komen geregeld op je pad. Belangrijk dus om te weten hoe je dat soort ruzies moet oplossen. Dat is voor veel mensen erg moeilijk. En hoe langer een ruzie duurt, hoe moeilijker het herstel is. Het grootste probleem is: wie brengt de zaak in beweging? Wie zet de eerste stap? Dat lijkt vaak moeilijker dan het beklimmen van een hoge berg. Bert van Leeuwen, presentator van het EO-televisieprogramma *Het Familiediner*, en mediator mr. Corine de Jong waren betrokken bij het conflict tussen José (1937) en Hans (1962). Moeder en zoon spraken elkaar anderhalf jaar niet, hoewel ze op steenworp afstand van elkaar wonen.

Zie-je-wel-isme

Corine: "Belangrijk bij het ontstaan van ruzies is het feit dat mensen niet goed luisteren. Als we het over communiceren hebben, denken we aan praten, maar het is veel meer luisteren. Basis van een goede communicatie is: begrijp je wat een ander tegen je zegt? Ik geef communicatietrainingen, waarin ik leer via vragen en samenvatten te bereiken dat mensen op dezelfde golflengte zitten, waardoor ze elkaar begrijpen. Een vereiste voor het voorkomen en oplossen van conflicten: misverstanden de wereld uit helpen. Daarmee doorbreek je het zogenaamde zie-je-wel-isme. Als mensen irritatie jegens elkaar voelen, zijn ze geneigd door een donkere bril naar elkaar te kijken en alles wat de ander doet of zegt uit te leggen als: 'Zie je wel, hij meent het niet goed'. Daardoor worden er foute invullingen aan gewone bedoelingen gegeven. Daarom zeg ik ►

Presentator Bert van Leeuwen:

'Hoe vaak ik niet hoor: zij is de jongste, dus zij moet naar mij toekomen'

Mediator Corine:

'Iemand die diep gegriefd is, kan niet meer bedenken dat de ander ook pijn lijdt'

altijd: niet mailen, sms'en of telefoneren, maar elkaar opzoeken, elkaar in de ogen kijken, als je een ruzie wilt oplossen."

Vastgeroest in patronen

Een andere reden van conflicten is het feit dat mensen zich niet kunnen aanpassen aan nieuwe rolverdelingen. Ze zitten vast in patronen, bijvoorbeeld over de plaats in de kinderrij. Iemand is de oudste zus, een ander de jongste en dat verandert nooit, ook al zijn de zussen 65 en 60 jaar. De jongste blijft altijd 'het kleintje' en wordt als zodanig behandeld.

Bert van Leeuwen: "Hoe vaak ik niet hoor dat een zus van dik in de zestig over haar zus van drie jaar jonger zegt: 'Zij is de jongste, dus zij moet naar mij toe komen'." Opvallend vindt hij ook dat conflicten in bepaalde families wel erfelijk lijken. "Je hoort over ouders en grootouders die al niet meer met tantes of ooms spraken. Mooi is dan als iemand zegt: 'We willen dat die lijn nu stopt'." Trouwens: mensen die een conflict met een familielid hebben, blijken vaak ook ruzies te hebben in de werksfeer, met burens, etc. Het zijn klaarblijkelijk mensen met een kort lontje en weinig inlevingsvermogen, die snel in de ruzie-stand staan. Bert: "Als ik bij zulke mensen aan de deur kom en vraag: heeft u enig idee namens wie ik kom, kijken ze me met grote ogen aan, geen flauwe notie. Later begrijp ik dat wel, want die mensen leven met Jan en alleman in onmin."

Nog een andere veel voorkomende oorzaak van een familieconflict is het vermeende of echte voortrekken van het ene kind boven het andere. Dat kan het leven van mensen zwaar beïnvloeden, omdat men zich altijd achtergesteld heeft gevoeld. Ook de schoonfamilie is een bron van conflicten. Bijvoorbeeld moeders die het wegblijven van hun zoon toeschrijven aan de invloed van de schoondochter.

Blijven steken in eigen pijn

Conflicten genoeg dus. Maar waarom is het zo moeilijk die eerste stap te zetten en lukt dat pas via een tv-programma? Corine de Jong: "Trots speelt vaak een grote rol. En de angst om gekwetst te worden en het gevoel je verlies toe te geven. Iemand die de eerste stap zet, voelt zich de verliezer, terwijl hij denkt dat de ander zich de winnaar voelt. Uit het niet kunnen zetten van zo'n eerste stap blijkt dat mensen zich niet kunnen verplaatsen in een ander. Iemand die diep gegriefd is, kan niet meer bedenken dat de ander ook pijn lijdt. Het eigen aandeel in het conflict wordt onvoldoende gezien, waardoor men blijft steken in de eigen pijn. Vaak is er sprake van oud zeer. Ik vind het altijd groots als mensen een eerste stap zetten, omdat ze daarmee het denken in termen van verlies en winst achter zich laten. Door die stap wordt een impasse doorbroken en treedt de wet van de wederkerigheid in werking. Er komt namelijk altijd een reactie van de andere kant. Via mediation bereik je dat geen van beide partijen die gevreesde eerste stap hoeft te zetten, men doet via ons een stap in elkaars richting."

De emmer is vol

Mediation is geen garantie tot verzoening. Corine: "Vaak wel, soms niet. Maar dan is er in elk geval helderheid geschapen en kun je accepteren dat jij of de ander een streep onder het contact zet. Je begrijpt dan waarom dat gebeurt. Dat het in bepaalde gevallen geen persoonlijke afwijzing is, maar dat de emmer vol is en de ander (tijdelijk) niets meer met de familie te maken wil hebben. Jammer, maar duidelijk en daardoor minder knagend."

Op maandag 31 oktober start een nieuwe serie van Het Familiediner, op Ned. 1.