



"Ik zal het nooit meer doen" met de klemtoon op OEN en met terneergeslagen ogen. Zo deden we dat als er ruzie was in de kleuterklas. De juf vroeg beiden partijen het verhaal te delen. Daarna werd er schuld gedeeld. Want waar 2 vechten hebben 2 schuld. Handen werden geschud en deze beroemde belofte werd gemaakt: ik zal het nooit meer doen.

Wat een grote belofte, besef ik me nu. Er ligt nog een leven voor je. En een mens maakt fouten. Dus nooit meer doen...tja, dat meen je nou wel, maar of het lukt?

Vandaag, 25 augustus is het "Kiss and make up" day. Het Engelstalige equivalent op nooit meer iets doen. Hoogst tijd om eens te zien hoe dat werkt; het goed maken met de medemens.

Goed maken is nog niet zo gemakkelijk, zie ik vaak. Er is allereerst een keuze voor nodig, zo lijkt het. Daarna kan een mens wel een aantal vaardigheden gebruiken zoals mildheid naar verschillende perspectieven, zelfinzicht, het dialoog en tijdige begrenzing. Zo bedacht ik althans. Hieronder lees je meer over mijn gedachten.

#### Kies ik voor deze relatie?

Een ruzie, een pijnlijk moment, boosheid, de grens is bereikt. Nu dit gebeurde, nu ik dit voelde, kies ik dan nu nog voor deze relatie? Heb ik nog zin in deze relatie. In jou? In mijzelf zoals ik ben bij jou?

Ik zal niet beweren dat het moment van ruzie het beste moment is om een relatie te evalueren. Toch is het wel een moment waarop mensen dat doen. Je gaat immers wel wat van jezelf en de ander vragen wanneer je een ruzie oplost. Ik adviseer je dus om na te gaan: is de relatie die investering waard? Wat kost het om niet te

herstellen? Wat kost het om wel te herstellen? En wat vind ik van de uitkomst?

Dat lijken mij belangrijke vragen om jezelf te stellen. Ik gun je hier de tijd voor. Wanneer je een keuze maakt, dan begint volgens mij het proces. Het proces om samen over de ruzie heen te komen, of het proces om alleen over de ruzie heen te komen.

Wanneer je tijd neemt voor deze keuze, is er tijd om emoties te laten zakken. Dat geeft wat meer ruimte voor mildheid. Zo zie ik dat althans.

#### Mildheid naar verschillende perspectieven

Mildheid naar jezelf, mildheid naar de ander en mildheid naar het proces van herstel lijken nodig om niet verbitterd te raken door ruzies. Mildheid voelt heerlijk als het er is. Toch komt het vaak niet uit de lucht vallen. Mensen lijken bewust voor mildheid te kiezen. Dat betekent vaak ook dat emoties, automatische gedachten en paradepaardjes het veld moeten ruimen. Om tot mildheid te komen is het fijn als je gebruik kunt maken van zelfinzicht.

#### Zelfinzicht

Welke les valt er te leren? Mag ik die les leren? Zonder dat ik overspoeld raak door boos of somber of andere emoties die het leren bemoeilijken. Stel dat ik de les zie, en stel dat ik die les leer, is dat dan goed voor mij? Is dat dan goed voor de relatie?

Wanneer je antwoord hebt op deze vragen en je nog steeds achter de keuze staat om de relatie te herstellen, dan hoop ik dat je het gesprek aan durft te gaan met de ander.

#### Het dialoog

Communiceren over wat de gebeurtenis met jou deed en actief luisteren naar de beleving van de ander. Of omgedraaid. Dat werkt nog beter, zo zie ik vaak in de praktijk. Dan luister je eerst actief naar de beleving van de ander, zodat je aanspraak kunt maken om daarna te communiceren over jouw beleving. Actief luisteren betekent volgens mij dat je voor de ander zichtbaar en hoorbaar maakt dat je luistert, de informatie verwerkt en tot je door laat dringen. Wanneer dat lukt is het tijd om ook jouw beleving te delen vanuit jouw eigen gezichtspunt, gedachten, gevoelens en gedrag. Voor dat delen mag je best ruimte innemen, vind ik. Tijdens het delen zullen namelijk verschillen naar voor komen. Die verschillen zijn het begin van de groei die jullie relatie kan maken.

#### Tijdige begrenzing

Tot hoe ver ga je met goed maken? Want soms zijn er meerdere gesprekken nodig. Daarvoor zijn aandacht en geduld bruikbare deugden. Begrenzing is een derde. Want de keuze om de relatie te herstellen kan soms veranderen wanneer de uitkomst van het dialoog anders blijkt dan van tevoren gedacht. Gelukkig kun je op jouw keuze terugkomen als dat beter is.

#### Wat wil jij doen met relaties waarin het niet goed gaat

Welke ruzies wil jij bijleggen? In welke relaties ben je zodanig verbonden dat je het belangrijk vindt om vandaag een eerste stap te zetten? Dan is er werk aan de winkel. Wil je hulp bij het goedmaken wat voor jou niet goed zit? Overweeg dan eens om een afspraak te maken met een contextueel psycholoog of therapeut. Zij zijn gespecialiseerd in verbinden. En maken dit proces op jouw maat. Heb jij al zin in meer kennis of verandering?

*"Ik zal het (n)ooit meer doen?"*

Hoe je het beter goed kunt maken.

Wil je meer weten over het bijleggen van jouw ruzies? Maak dan eens een afspraak met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in relaties.

Contextueel therapeut en relatiepsycholoog Mirella Brok - internet of live in Made - [www.relatietherapeutmirellabrok.nl](http://www.relatietherapeutmirellabrok.nl) - 06 1771 2728 - [psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl](mailto:psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl)