**Omgaan met conflicten**

**Drie basismogelijkheden**

Ten diepste zijn er maar drie mogelijkheden om met kleine of grote conflicten om te gaan, de andere mogelijkheden zijn eigenlijk uitwerkingen van deze drie:

🡪 tegen de ander in gaan

🡨 je terugtrekken van de ander

🡨 🡪 communiceren met elkaar

Voorbeeld: je bent boos op je schoonmoeder.

1. *Tegen de ander ingaan:* je belt haar op en je steekt van wal zonder de bedoeling om echt naar haar te luisteren. Je zegt hoe ze jou gekwetst heeft. Daarna verbreek je de verbinding. Je denkt: ‘Nou, ik heb het haar eens goed gezegd!’ Je schoonmoeder reageerde onaangenaam verrast, maar het heeft jou opgelucht. Het probleem is echter niet uitgepraat of opgelost. Jullie weten nu wel waar je voorlopig aan toe bent. Het zit niet goed dus. Jij bent niet van plan om van jouw kant nog stappen in de richting van je schoonmoeder te zetten.
2. *Je terugtrekken van de ander:* je zegt niets tegen je schoonmoeder. Je wilt het conflict niet op de spits drijven. Je wilt haar ook niet onnodig kwetsen. Trouwens, het zou ook kunnen dat ze boos wordt, als jij zegt wat je dwars zit. Je minimaliseert het contact. Je gaat hoogstens een uurtje naar haar verjaardag toe. Je schoonmoeder weet niet wat er aan de hand is. Jij speelt geen open kaart. Maar het conflict loopt niet verder uit de hand. Het zou kunnen dat de betrekkingen op den duur wel een beetje normaliseren. Je schoonmoeder wordt echter nooit meer de vertrouwenspersoon voor jou die ze vroeger was.
3. *Communiceren:* je vraagt of je een keer rustig met haar kan praten over de dingen die je dwars zitten. Je wilt ook echt háár verhaal horen. Je weet echter niet of je eruit gaat komen. Misschien wordt ze wel kwaad op je. Of misschien kom je teleurgesteld uit het gesprek. Maar het is het proberen waard, want je wilt de vrede bewaren en als het kan, een goede relatie met haar houden. Je weet trouwens dat communicatie óók iets van jou vraagt, maar je wilt uit het conflict komen. Bij communiceren loop je trouwens ook het gevaar dat je té toegefelijk wordt en dan verzwijgt wat je zelf écht denkt en voelt. Dat is dan eigenlijk geen goede communicatie meer.

De spanning tussen Israël en de Palestijnen herken je hier ook in. Soms vechten ze met elkaar. Dat is de eerste mogelijkheid, maar lost niets op, integendeel. Meestal leven ze langs elkaar heen. Dat is de tweede mogelijkheid en die lost ook al niets op. En beide partijen weigeren ten diepste om te communiceren met elkaar. De derde mogelijkheid. En dat zou de enige manier zijn om eruit te komen, mits je allebei tot offers bereid bent. Blijkbaar ontbreekt de wil om eruit te komen. Dus de spanning en strijd duren al ongeveer 75 jaar. Communiceren is de enige manier om een probleem op te lossen. Bommen doen dat nooit. Negeren ook niet. Dit zie je tussen volken of bevolkingsgroepen vaak gebeuren: eerst slaan ze bij een conflict elkaar de hersens in en verwoesten ze elkaars leefomstandigheden. En uiteindelijk gaan ze toch om de tafel zitten om te praten. Hoe dwaas zijn mensen! Als je weet dat je uiteindelijk toch moet praten, waarom doen je dat dan niet direct? Zo gaat het dus in het groot, maar ook bij kleine conflicten, zoals in gezinnen en families.

Maar ja, kiezen voor communicatie is zo moeilijk als je boos bent. Een gehuwde man en vrouw kunnen elkaar de tent uitvechten, of zwijgend en mokkend langs elkaar heen leven. Juist dan zouden ze moeten communiceren, maar ze zijn eigenwijs. De ander moet eerst maar een knieval doen, is dan meestal de gedachte. Of beide partijen voelen zich zielig en onrechtvaardig behandeld. Ze hebben zelfmedelijden. Ze vinden zich dan al heel goed bezig als ze zwijgend hun partner negeren. Dom! Als je kiest voor communicatie, omdat dat de enige weg is uit een conflict, moet je zelf als eerste je mond open doen.

**Conflictstijlen**

In literatuur kom je lijstjes met conflictstijlen tegen, die dus varianten zijn op de hierboven genoemde drie stijlen. Bijvoorbeeld dit rijtje. Bij een conflict kun je kiezen voor:

*Vermijden* / net doen alsof er niets gebeurd is / het slikken (het er niet meer over willen hebben)

*Je er vanaf maken* (niet uitpraten maar bagatelliseren wat er aan de hand is)

*Toegeven* (onzeker worden door het conflict en dan de schuld bij zichzelf leggen)

*In de verdediging of aanval schieten* / vechten / felle discussies voeren/ doordrukken van eigen visie

*Oplossen* (heeft met verantwoordelijkheidsgevoel te maken)

*Time Out* (wanneer emoties oplopen bewust een pauze inlassen)

Hierboven staat dat je bij een conflict kunt ‘kiezen’ voor een bepaalde stijl. Dit veronderstelt dat je er bewust over nadenkt. ‘Hoe zal ik met dit probleem omgaan?’ Dat is dan al verstandig. Vaak denken mensen echter niet na over hun conflictstijl maar is het een automatisme. Ze vermijden altijd conflicten of ze schieten altijd in de aanval.

Vraag: wat is jouw automatische conflictijl? Waar zou die uit voortkomen? Wil je die veranderen? Hoe dan?

**Voorbeelden van vervelende elementen bij een conflictgesprek**

‘Netjes ruziemaken’ is een hele kunst. Hier volgen wat dingen die het oplossen van een conflict sowieso bemoeilijken. Kijk maar in de spiegel waaraan jij je schuldig maakt bij je huiselijke of andere ruzies.

* Ergernissen opsparen en vroeg of laat te heftig ontploffen. Dit doen juist lieve mensen nogal eens. Daarna voelen ze zich schuldig.
* De ander beter begrijpen dan hij zichzelf begrijpt (‘Je zegt dat wel maar volgens mij ben je bang om… ‘ ‘Je bent zeker ongesteld…’)
* Iemand zó gelijk geven dat hij zich een zeur vindt (dat doen kinderen bij hun ouders: ‘Jaaaa, mam, ik weet het wel…..’)
* Etiketteren (‘Jij bent nu eenmaal een…’)
* Geen gesprek voeren maar de ander elke keer beschuldigen (‘Jij bent…’)
* Niet mét de ander praten maar tégen de ander praten (echt een basisfout van ouders tegenover kinderen en ook binnen huwelijken)
* Een ijzige stilte creëren en die dagen volhouden (als partners, als ouders tegenover kinderen)
* Iets toegeven en er vervolgens met de buit vandoor gaan (‘Als ik niet de minste was geweest…’ ‘Ik kan toegeven, jij niet…’)
* Van álles een probleem maken (of van jezelf of van de ander) en daardoor conflicten oproepen of groter maken.
* Een bom gooien (dreigen met grote gevolgen)
* Stekels opzetten (‘Ja hoor, ik doe het ook nooit goed…’) Schelden valt hier ook onder.
* Schuldgevoel oproepen (‘Door jouw houding kan ik niet…’, ‘Ja hoor, jij vindt het weer eens nodig om mij…’)
* Ontkennen. Door elke keer alle kritiek te ontkennen gaat zelfs de meest zekere partner aan zichzelf twijfelen.
* Per se willen uitpraten op dit moment (ook als de ander al merkbaar blokkeert)
* Net zo lang willen doorpraten tot de ander excuses aanbiedt. Hoezo dat? Dan kan vernederend zijn: de ander op de knieën dwingen. Bovendien wat is jouw aandeel in het conflict dan? Misschien moet jij zelf wel als eerste excuses maken.
* Breken en huilen (‘Ik kan hier niet tegen…’, ‘Ik krijg hoofdpijn…’ ‘Dit trek ik niet…’) De meeste mensen worden onzeker als de ander begint te huilen en dat leidt dan tot uitstel van het conflict.
* Agressief reageren. Assertief reageren doe je respectvol; agressief reageren is gewelddadig over de gevoelens van een ander heengaan.
* Wrokkig blijven en telkens op hetzelfde terugkomen dat al uitgepraat is.

**Gods opdracht**

De bijbel is een boek vol conflicten maar ook van aanwijzingen, direct of indirect, om op een goede wijze met conflicten om te gaan. Kijk eens naar deze paar bijbelwoorden.

* Joh. 13: 34 Voeten wassen ipv oren wassen
* 2 Cor. 5:18 We hebben een dienst van de verzoening te verrichten, als vertegenwoordigers van Christus. Verzoening wil relaties veranderen, vervreemding en verdeeldheid opheffen.
* Ef. 4:26, Matth. 5:23-25 Geen vroomheid zonder verzoening; wees bereid om de eerste stap te zetten (zelfs al ben je niet schuldig). Laat zaken niet voortslepen.
* Luk. 17:3,4 Reageer assertief (zet de eerste stap en zeg wat het je gedaan heeft) en wees als eerste vergevingsgezind richting je broeder.
* Spr. 21:14 Probeer na spanningen iets goed te maken!
* Ef.4:15 Verbind waarheid met liefde en nederigheid.
* Gal. 5:19 Vermijd de werken van het vlees, van het dikke-ik

**Joyce Hugget ‘Conflicten, hoe ga je ermee om?’**

Joyce Hugget heeft het verloop van een conflict in schema gebracht. Dit is dan wel van een heel heftig conflict. De woorden die ze kiest passen soms letterlijk bij oorlog voeren.



Even een illustratieve toepassing:

In dit schema staat ook dat mensen bij conflicten gaan lobbyen om steun. Ruziënde ouders kunnen daarvoor familieleden, vooral de kinderen gebruiken. Elke ouder wil bij een echtscheiding de kinderen achter zich krijgen. Familieleden kiezen meestal voor de bloedband (en dat hoeft niet terecht te zijn!) Dat gelobby voor de kinderen een ramp. Familieleden kunnen nog kiezen maar kinderen kunnen dat niet. Die willen naar beide ouders loyaal zijn en voelen zich schuldig als ze een ouder laten vallen. Soms lukt het echter dat één ouder de kinderen aan zijn of haar kant krijgt. (Of een deel van de kinderen.) Dat geeft een vorm van duidelijkheid, maar is op de lange termijn ook niet goed voor de kinderen. Bij zulke ruzies stapelen rampen op elkaar en de zwaksten zijn het meest de dupe.

**Sla een brug over de kloof**

Kiezen voor communicatie is kiezen voor de brug van hoop. Je gaat misschien bibberend maar vooral hoopvol het moeilijke gesprek in.

De kloof wordt als volgt groter:

* De ander is vervelend, gemeen, liefdeloos, fout bezig
* Daarom ben je boos op de ander (en ga jij nukkig doen of de ander vermijden)
* Vervolgens reageert de ander (inderdaad weer) niet aardig of ontwijkend
* De kloof wordt steeds groter
* En daarom doe jij ook steeds minder om de kloof te overbruggen; je weet steeds minder goed wat je eraan kunt doen.

Als je dit niet wilt, moet je een brug slaan:

* Je wilt de ander begrijpen en hoopt op herstel van de goede relatie. Nog beter: je wilt om Christus wil de ander blijvend liefhebben. Je bidt om wijsheid als je het gesprek aangaat. Je reflecteert van te voren ook over
  + Wat is er nou echt gebeurd of gezegd wat bij jou niet goed is overgekomen?
  + Wat denk je en wat voel je daarbij?
  + Wat hoop te bereiken als je de dingen gaat uitpraten?
* Je bent spreekt vervolgens tegenover de ander eerlijk uit hoe jij in het conflict staat. Doe dat op een geschikt moment en zo dat de emoties niet te hoog oplopen; want dan zegt iedereen dingen waar die spijt van kan krijgen. Houd het bij jezelf (‘Op mij is het zo overgekomen…’)
* Je laat de ander zijn/haar kant van het verhaal doen. In veel gevallen (helaas niet altijd) reageert de ander min of meer begrijpend (vooral als het conflict nog klein is).
* Als de ander niet begrijpend reageert, peil dan hoe je het beste samen verder kunt gaan. Was het uitspreken voldoende? Gaat het gesprek na een poosje verder? Gaan de wegen misschien wel uit elkaar?
* Als die ander open reageert (en misschien wel geschrokken maar toch ook dankbaar is voor je eerlijkheid) is het voor jou niet zo moeilijk om weer te investeren in de relatie.
* De toenadering wordt bij blijvende eerlijke communicatie versterkt.

Jakobus 3:17,18 biedt een prachtig fundament om een brug over de kloof te slaan:

*De wijsheid van boven is voor alles zuiver, maar ook vredelievend, vriendelijk, altijd voor rede vatbaar, rijk aan barmhartigheid en aan vruchten van goede werken, onpartijdig en oprecht. De vrucht van de gerechtigheid wordt in vrede gezaaid voor hen die vrede stichten.*