

Zeg, zoek je

Spring jij meteen op de barricades als je het ergens niet mee eens bent, of probeer je juist altijd de lieve vrede te bewaren?

Ivy: "Op feestjes heb ik altijd het hoogste woord. Ik ben niet iemand die heel rustig in een hoekje gaat zitten luisteren. Dat heb ik wel eens geprobeerd, maar het werkt gewoon niet. Voor ik het weet heb ik mijn mond

"Ik ben gewoon heel direct en eerlijk"

alweer opengetrokken om me in een discussie te mengen. En als ik denk dat ik gelijk heb, wil ik het ook graag krijgen. Ik heb over alles een mening, die móet er gewoon uit. Ik ben daardoor vrij dominant en wals soms over iemand heen. Ik bedoel dat dan wel niet zo, maar sommige mensen schrikken er erg van. Als ik dat merk probeer ik overigens wel wat gas terug te nemen."

"Ik ben temperamentvol, ik krop niets op en dat merk je als ik kwaad ben. Ik smijt wel eens met dingen of gooi met deuren. Als ik kwaad ben, krijg ik tranen in mijn ogen en blijf ik een hele tijd in die kwaadheid hangen. Ik lig er nog net niet wakker van, maar het conflict blijft wel constant door mijn hoofd zeuren. Dan wil ik met zoveel mogelijk mensen praten. Niet per se om mijn gelijk te halen, al is dat mooi meegenomen, maar vooral om die boosheid kwijt te raken. Tegenwoordig probeer ik het tijdens ruzies wat beschaafder te houden, je hoort niet met deuren te gooien. Soms lukt het, soms niet. Ik heb geluk met mijn vriend, die blijft de rust zelve. Hij kan zorgen dat ik kalm blijf. Wij zijn elkaars tegenpolen en dat werkt prima."

"Ik zal nooit iemand gelijk geven om de lieve vrede te bewaren. Als ik weet dat ik gelijk heb,

zal ik nooit mijn mond houden. Als ik weet dat ik ongelijk heb, ben ik ook de eerste om dat toe te geven. En ik zal altijd opkomen voor anderen. Toen ik zestien was, hadden we het in de klas over gastarbeiders. Op een gegeven moment zei de leraar: 'Ze zijn liever lui dan moe.' Niemand zei er iets van, maar ik werd zó boos... Ik heb er meteen wat van gezegd en die leraar duidelijk gemaakt dat het niet normaal is om zoiets te zeggen, dat hij dat niet kon maken. Daarna ben ik heel kwaad de klas uit gelopen. Uiteraard bleef het daar niet bij. Ik moest samen met mijn moeder op gesprek komen bij die leraar. Maar ook toen ben ik bij mijn standpunt gebleven. Ik vond het een kortzichtige man en dat mocht hij weten ook. Niemand zou dat soort uitspraken moeten pikken."

"Mijn vrienden zijn ondertussen wel gewend aan mijn directheid. Zij weten dat nu ook wel te waarderen. Ik probeer tegenwoordig wel, voor ik mijn mening geef, te zeggen dat ik het niet rot bedoel en niemand wil kwetsen. Ik houd me dus ietsje in, maar veranderen zal ik nooit. Laatst kreeg ik een sms van een goede vriendin, waarin ze me bedankte voor het feit dat ik altijd eerlijk ben. Dat deed me goed."

Joyce: "Laatst kocht ik een nieuw paar schoenen. Ik was er helemaal blij mee, maar de dag erna brak er een hak af. Een ander zou teruggaan naar de winkel om een nieuw paar te halen, of om het geld terug te krijgen. Ik niet. Ik zie er tegenop om in zo'n winkel mijn recht te gaan halen. Dus liet ik bij de schoenmaker voor zes euro mijn schoenen

repareren. Zo is het probleem voor mij opgelost. Daar voel ik me prettiger bij, ook al weet ik dat het niet klopt dat een paar schoenen het na één dag al begeeft. En dat ik in mijn recht zou staan als ik terug zou gaan naar die winkel."

"Ik word ook niet snel boos. Mensen kunnen bij mij heel veel maken, omdat ik altijd uitga van het goede. Als ik met een vriendin afspreek en ze komt een uur te laat, dan ga ik er altijd van uit dat ze daar een reden voor zal hebben. Zo zit ik gewoon in elkaar. Ik kan ook niets bedenken waar ik heel kwaad om zou worden. Of toch wel: van mijn zoontje moet iedereen afblijven. Als iemand hem wat aan zou doen, zou ik razend worden. Maar verder kan ik niet zo snel iets bedenken waarom ik iemand voorgoed af zou schrijven. Niet dat ik overal begrip voor heb, maar ik geef er de voorkeur aan dingen in redelijkheid op te lossen."

"Het is trouwens niet zo dat ik over me heen laat lopen. In discussies kan ik heel fel zijn. Ik maak van mijn hart geen moordkuil en zeg wat

ik denk. Als iemand mij zou slaan, zou ik zeker terugslaan. En als ik twee mensen zie vechten op straat spring ik er onmiddellijk tussen. Ik kan

"Nare gesprekken probeer ik te vermijden"

niet tegen onrecht. Maar als ik voor mezelf op moet komen, deins ik terug. Dat doe ik gewoon niet zo snel. Ik doe liever water bij de wijn, vind het prettig om me aan te passen. Ik probeer altijd het beste in mensen te zien, en ik geef ze graag nog een kans. Dat is toch niet zo'n slechte eigenschap?"



ruzie?

Vera: "Mijn man en ik zijn eens een paar dagen weggeweest met een goede vriend van mijn man en zijn vriendin. Daar zat voor mij het probleem. Ik vond haar helemaal niets en dat heb ik haar ook verteld. Letterlijk zei ik: 'Als jij in de buurt bent, gaan mijn nekharen overeind staan!' Dat mondde uit in ruzie. We hebben het er later nog wel over gehad en ik had er spijt van dat ik het zo tegen haar gezegd had. Maar ik was wel blij dat ze wist hoe ik over haar dacht. Het maakte me ook niets uit hoe zij over mij dacht. Gelukkig vindt mijn man het niet zo erg, hij staat altijd achter me. Ook al is het voor hem soms vervelend dat ik zo direct ben. Het heeft hem bijna een paar vriendschappen gekost."

"Als ik iemand niet mag, zeg ik dat rechtstreeks"

Ik heb veel problemen door mijn directheid. Nu werk ik bij mijn man in het bedrijf en dat gaat goed, maar hiervoor heb ik al heel wat werkgevers gehad. En ik ben overal op een vervelende manier vertrokken. Enkel en alleen omdat ik mijn mond niet kan houden. Ik hou nu eenmaal niet van hielenlikkers en jaknikkers. Ik heb een grote mond en dat wordt niet altijd gewaardeerd."

"Bij mijn laatste werkgever probeerde ik me wel rustig te houden. Ik vond een collega van me niet leuk en normaal gesproken zou ik dat allang tegen haar hebben gezegd. Nu hield ik me in. Wel wilde ik een mail over haar naar een andere

collega sturen. En wat gebeurde er? Ik stuurde die mail per ongeluk naar haarzelf... Tja, die lag natuurlijk snel bij de baas. Dat heeft me dus mijn baan gekost."

"Als ik écht kwaad ben, begin ik te schelden en kwetsende dingen te roepen. En ik ben heel wraakzuchtig. Zo ben ik ooit naar het huis van mijn ex gegaan en heb ik op zijn computer alle bestanden gewist. Dat luchtte op dat moment wel op. Maar achteraf schaamde ik me diep. Het is niet fraai, dat weet ik. Dat wraakzuchtige maakt mensen soms een beetje huiverig voor mij. Maar... ik zal nooit of te nimmer een geheim doorvertellen. Hoe kwaad ik ook ben, daar kun je me écht in vertrouwen. Tegenwoordig probeer ik mijn emoties meer voor me te houden en vertel ik het later thuis aan mijn man. Of ik ga in bad zitten, huil een potje en schrijf het in mijn dagboek. Kortom, ik probeer beter met mijn emoties om te gaan. Dat heeft wel bloed, zweet en tranen gekost en helaas ook een aantal vriendschappen. Ik ben er nog niet helemaal, maar dat geeft niet. Ik kan mezelf niet in één keer veranderen. Ik leer beetje bij beetje beter met mezelf en anderen om te gaan."

Claudia van Kalveveen uit Oosterbeek is psycholoog en scheidingsbemiddelaar.

"De meeste conflicten ontstaan door miscommunicatie en misverstanden. Het is menselijk om voor een ander te denken, om gevoelens en gedachten voor die ander in te vullen. Ik zie vaak dat mensen niet controleren of hun boodschap wel is overgekomen. Dan krijg je misverstanden die kunnen uitlopen op conflicten."

Er zijn diverse manieren van omgaan met conflicten. Uiteraard speelt je karakter daar een grote rol in. Maar ook hoe je opgevoed bent en het voorbeeld dat je van je ouders hebt gekregen. Maar een ruzie heeft zeker nut. Je leert er je grenzen door kennen. Zeker als je weet hoe je op een goede manier ruzie maakt. Daarbij moet je je gevoelens open en eerlijk uiten, maar ook rustig. Sta open voor wat de ander je te vertellen heeft. Laat elkaar uitpraten. Haal de ander, maar ook jezelf, niet naar beneden en zeg het als je het ergens mee eens bent. Conflicten zijn uitdagingen, die mogelijkheden bieden voor persoonlijke groei."

Meer info: www.midi-action.nl of 026 - 443 96 19.