

# De Standaard



Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: info@license2publish.be.  
Bron: De Standaard, 13 juni 2022

RELATIES

## ‘Het geheim van goed ruziemaken? Wees asserlief’

De Amerikaanse president Joe Biden en zijn vrouw Jill ruziën per sms, maar dat noemen experts nefast voor de verzoening. Kan dat, goed ruziemaken? En zo ja, hoe doe je dat dan?

**Marjan Justaert**

Zaterdag 4 juni 2022 om 3.25 uur

Samenleven met je geliefde, allemaal goed en wel, tot de bom valt. Dan volgt de boksmatch, in het slechtste geval beslecht met een knock-out. En wees maar zeker dat elk huisje zijn kruisje heeft. Zelfs in het Witte Huis dreigt al eens ontploffingsgevaar: naast de uitspraak in de Depp vs. Heard-zaak (in zijn voordeel) ging deze week ook de biecht van first lady Jill Biden over de tongen in Amerika. 'Joe en ik vechten ruzies uit per sms,' klonk het, 'om te vermijden dat de Secret Service meeluistert.' De inkt in Harper's Bazaar was nauwelijks droog of therapeuten bogen zich over het fenomeen van fexting – een samentrekking van fighting en texting. Of nog: fighting over text. Algauw tekende zich een gemene deler af in de commentaren: fexting is fout, sms'en is zowat het slechtste dat je kunt doen om ruzie te maken en vooral om ruzies bij te leggen.

'Helemaal mee eens', zegt Serge Ornelis, bezieler van De Verbindingsofficier, een organisatie die mensen helpt samen te leven en samen te werken. 'Een belangrijk stuk van onze communicatie verloopt

non-verbaal, en bij een sms, e-mail of Whatsapp-bericht valt dat helemaal weg.' Ornelis begon zijn loopbaan als artillerieofficier bij Defensie en werd een kwarteeuw geleden voltijds trainer in communicatie, conflicthantering en leiderschap. Hij bemiddelt geregeld in uiteenlopende conflictsituaties en is auteur van het boek *Met slaande deuren. De kunst van goed ruziemaken*.

---

**‘Sorry zeggen is geen noodzakelijke voorwaarde om tot verzoening te komen. Je moet wel tonen dat je begrijpt dat je de ander hebt geraakt’**

**Serge Ornelis**

De Verbindingsofficier

Ornelis zag in bemiddelingsdossiers vaak hoe e-mails of andere geschreven berichten tot spanningen en conflicten leiden. Op zich hoeft een conflict niet problematisch te zijn – ‘een conflict gaat over de kwestie, een ruzie over de relatie’ – maar dat wordt het wel als een van de partners zich miskend, niet gezien, niet gehoord, niet begrepen of niet gerespecteerd voelt. ‘Soms miskennen we de ander onbewust omdat we ons zélf miskend voelen, en dan krijg je escalatie.’

### **Eens flink roepen**

‘Donderdag zat ik op de sokkel van een standbeeld toen een jongeman met een bakfiets kwam aangereden’, vertelt Ornelis. “Je moet hier weg, ik moet hier filmen”, zei hij. Ik kon zijn toon niet smaken en reageerde vanuit miskenning: “Wat denk je wel?” We hebben even geroepen tegen elkaar of ik nu weg moest of niet, maar eigenlijk ging dat over die toon. Nu, na een paar minuten parkeerde die man zijn bakfiets, kwam hij terug en zei hij sorry. Waarop ik ook meteen gezegd heb dat het niet mijn bedoeling was om zo gepikeerd te reageren – we bleken beiden nogal gespannen te zijn. Nadien hebben we nog een praatje gemaakt.’

Ruziemaken is dus niet alleen weggelegd voor relationele partners. Ook onbekenden maken ruzie, kinderen kunnen behoorlijk kibbelen en zelf miljardairs durven openlijk over de straatstenen te rollen, zo-

als Microsoft-oprichter Bill Gates en Tesla- en SpaceX-ceo Elon Musk bewezen.

- 100 goede voornemens zonder al te veel moeite  
([https://www.standaard.be/cnt/dmf20220105\\_98065345](https://www.standaard.be/cnt/dmf20220105_98065345))

Af en toe flink ruziemaken is gezond, geloven velen. De Nederlandse premier Mark Rutte zei het onlangs nog naar aanleiding van de spanningen in de Tweede Kamer. 'Je zet daarmee de raampjes open voor frisse lucht, zodat je daarna weer voort kan.' Ruziemaken is des mensen en hoort erbij, vindt ook Ornelis – 'Ik wantrouw teams of relaties waarin nooit wordt ruziegemaakt' – maar 'eens flink tegen elkaar roepen om je hart te luchten' is niet per definitie heilzaam.

'Het gaat om wat je zegt tijdens het luchten', verklaart Ornelis. 'Als je plots met ergernissen op de proppen komt die jaren onuitgesproken zijn gebleven, of je zegt dingen gewoon om te kwetsen, dingen die je niet meent ... Ja, dan dreig je de miskennis alleen groter te maken.'

---

Er zijn een aantal vuistregels, zoals: wik en weeg je woorden, beheers en benoem je emoties, luister actief, communiceer, koel af, excuseer je, bekijk het positief

De hamvraag is: hoe moet het dan wel? 'Je maakt goed ruzie op het moment dat je het hébt over die miskennis. Die leidt tot verdriet en woede, maar helaas gaan ruzies vaak te lang over de concrete aanleiding. De jongeman over wie ik het daarnet had, had dat begrepen', zegt de communicatietrainer glimlachend.

Eén 'juiste' manier om dat punt te bereiken blijkt er niet te zijn. Wel zijn er een aantal vuistregels, zoals: wik en weeg je woorden, beheers en benoem je emoties, luister actief, communiceer, koel af, excuseer je, bekijk het positief. Ornelis: 'Sorry zeggen is geen noodzakelijke voorwaarde om tot verzoening te komen. Je moet wel tonen dat je begrijpt dat je de ander hebt geraakt. Je moet hem erkennen in zijn miskennis. Dat doe je natuurlijk niet door je eigen gedrag goed te praten, want dat is miskennis op miskennis. In één zin? Moeilijk, maar ik zou zeggen: wees assierlief als je ruziemaakt. Gebruik het mo-

ment van de ruzie om te beseffen: waar zijn we mee bezig? Het is niet gemakkelijk om midden in een verbaal duel plots een helicoptervisie te hanteren, maar dat kun je leren. Het start bij jezelf in vraag kunnen stellen, en respect hebben voor de ander.'

Eerder deze week verklaarde acteur Boris Van Severen in Knack hoe dankbaar hij is voor de 'echte ruzies' die hij met zijn vrouw Frances Lefebure heeft. 'Na zo'n ruzie denk ik altijd: "Zalig, we zijn wéér gegroeid"', klinkt het. 'Waarop Frances meestal zegt: "Eh, dit was toch helemaal geen ruzie?" (lacht)'

Never waste a good crisis? Serge Ornelis ziet er wel wat in. Na de ruzie die hij zelf onlangs met zijn vrouw had, zo vertelt hij, kwamen beiden achteraf tot de conclusie dat ze 'er beter waren uitgekomen'. 'En we zijn 25 jaar getrouwd!'

Met hun zilveren huwelijk vormt het echtpaar Ornelis vandaag veel eerder de uitzondering dan de regel. Onlangs werd namelijk ook vastgesteld dat koppels steeds jonger naar de relatietherapeut trekken. Dat komt doordat ons psychosociaal en zingevend netwerk – denk aan de kerk en de familie die in de buurt woont – veel minder belangrijk of minder vanzelfsprekend is geworden. Als het vroeger minder ging in je relatie, babbelde je met een vertrouwenspersoon die dicht bij je stond, zoals je moeder. Vandaag stappen jongeren sneller naar een therapeut. Dat de samenleving geïndividualiseerder en gepolariseerder is, heeft er ongetwijfeld ook mee te maken.'

Een en ander sluit aan bij Ornelis' eigen vaststelling dat mensen niet noodzakelijk minder luisteren naar elkaar, maar wél gevoeliger zijn geworden voor miskennis. 'Je ziet het ook in de woke-discussie. In communicatie heb je enerzijds de bedoeling, en anderzijds het effect. Beide partijen zijn verantwoordelijk voor de match tussen de bedoeling en het effect. Terwijl de verantwoordelijkheid in dat debat vooral bij de bedoeler wordt gelegd.'

'Ook als ik naar mezelf kijk,' eindigt Ornelis, 'merk ik die verhoogde gevoeligheid op. Ik kan me niet voorstellen dat ik drie jaar geleden zou hebben gereageerd op een jongeman met een bakfiets die me zegt weg te gaan. Vermoedelijk is het de impact van corona. Ik ben er nog niet helemaal uit, maar het bewijst des te meer dat je een relatie – elke relatie – moet máken.'