



TEKST VANESSA OOSTIJEN
FOTOGRAFIE EMMANUELLE HAUGUEL
MET DANK AAN MARCELINO LOPEZ
RELATIETHERAPEUT



TEST: WAT VOOR RUZIE- MAKER BEN JIJ?

Als je vriendin vóór jou net het laatste paar laarzen in jouw maat van de plank weggrist, druij je dan teleurgesteld af of gil je dat ze een walgelijke *bitch* is? Kortom, ben je een *bonjebabe* of een conflict *chicken*? Doe de test en kijk wat de conflictiquette voor jou kan betekenen.

1 Op een feestje laat je vriendin zich 'per ongeluk' ontvallen dat je al tijden een heimelijke crush hebt op J., die eveneens aanwezig is. Jij...

A) ...kijkt je vriendin nog eens smalend aan en zegt: 'Het is duidelijk dat je nog niet over je blauwtje met G. heen bent.'

B) ...perst een glimlach tevoorschijn en kijkt glazig de andere kant op.

2 Je vader vergeet weer eens dat je morgen een toneeluitvoering hebt. Jij...

A) ...gilt dat hij zich ook nooit interesseert voor de dingen die voor jou belangrijk zijn.

B) ...onderdrukt een snik en zegt: 'Geef niet hoor, pap.'

3 Je vriendje roept in een dronken bui dat de spijkerbroek die je aanhebt vorige maand nog een stuk losser zat. Jij...

A) ...geeft hem een knietje.

B) ...wacht tot de ergste dronkenschap voorbij is en vraagt dan of je hem wel goed verstaan hebt.

Heb je de meeste vragen met A beantwoord?

Jij bent een echte *bonjebabe*. In een ruzie gooit jij alles eruit wat je dwarszit. Handig, want iedereen weet waar jij mee zit. Minder handig is dat je met je vuurspuwerij vrienden, geliefden en ouders afschrikt. Voor je het weet, sta je te boek als '*Danger*': licht ontvlambaar!'

Tips voor de bonjebabe:

★ Wees eens bereid je onhebbelikheden toe te geven.

★ Probeer niet direct in de verdediging te schieten, maar luister eerst wat de ander te zeggen heeft.

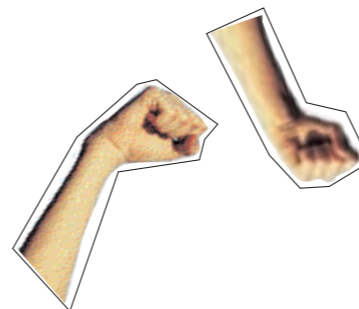
Heb je de meeste vragen met B beantwoord?

Jij bent een conflict *chicken*. Je stelt je beschaafd op, maar van binnen blijft je boosheid onophoudelijk doorborrelen. Handig, want zo zul je niet snel iemand kwetsen. Minder handig is dat jij achterblijft vol ongeuite boosheid en de ander niet weet hoe jij je werkelijk voelt.

Tips voor de conflict chicken:

★ Wees niet bang om de ander te kwetsen.

★ Geef duidelijk aan hoe jij de dingen anders zou willen.



Hoe krijg jij je zin zonder dat een gesprek uitmondt in een dichtklappende achterdeur of gebroken glaswerk? Een conflict *chicken* (ik zie je denken: ruzie? *No thanks!*) maakt liever helemaal geen ruzie en loopt dus het gevaar bij dreigende lawines flink te worden ingesneeuwd, terwijl een doorge-

winterde *bonjebabe* weliswaar dént dat ze een goede ruziemaker is, maar met haar bijtende opmerkingen menig ziertje vertrappt. Toch is ruziën gezond, mits op de juiste manier toegepast. Want of het nu tijdens het winkelen, uitgaan of op school is, niets lucht meer op dan een pittig gesprek waarin jij en je vriendin, geliefde of huisgenoot eens lekker kunnen vlammen tegen elkaar.

Een goede ruzie vereist een kundige aanpak. Door een scheut etiquette in je ruzies te roeren vergroot je de kans dat het iets oplevert. Jij en je *loved ones* begrijpen elkaar beter. En je voorkomt dat je na een partij moddergooien met hangende pootjes terugmoet om je excuses aan te bieden. Of dat je alles steeds maar opkropt tot de bom barst (en de schade niet meer goed te praten is).

Lastig? Deze tien gouden regels slepen je de meest moeizame gesprekken door. Ja, dat geldt voor de conflict *chickens* onder ons en óók voor *bonjebabes*.

1 Houd het bondig
Als je in één keer explodeert en allerlei uiteenlopende kwesties aan de kaak stelt, is het voor de ander te moeilijk om op jouw verbale brei in te gaan. Hij of zij zal eerder maken dat hij wegstapt.

Don't: 'Je koopt altijd dezelfde kleren als ik, je pikte mijn vriendjes en je bent vreselijk jaloers!'

Do: 'Hee, is dit jasje niet meer jouw stijl? Staat béééldig!'

2 Luister en laat elkaar uitpraten
Door elkaar niet in de rede te vallen wordt het makkelijker om op een gestructureerde manier te praten en krijgt de ander het gevoel dat je hem of haar serieus neemt.

Don't: 'Halloooooooo, mag ik ook even iets zeggen?!'

Do: 'OOW! Je vind het dus NIET leuk als ik al jouw euri's uitgeef!'

3 Spreek je wensen uit zonder te verwijten
Als je je verlangen uitspreekt in de vorm van een verwijt, is het voor de ander onmogelijk om daar leuk op te reageren.

Don't: 'Je doet véél leukere dingen met je vrienden dan met mij.'

Do: 'Be Cool schijnt wel oké te zijn. Zin om mee te gaan?'

4 Wees concreet
Misverstanden ontstaan door een vage manier van praten. Hoe duidelijker jij bent, hoe beter de ander snapt wat je bedoeling is.

Don't: 'Het maakt mij niet zoveel uit, ehm... nee, ja, ik heb zoiets van...'

Do: 'Ladies, eten! NU!'

5 Misbruik het verleden niet
Als jij met oude koeien smijt zal de ander reageren op iets wat eigenlijk helemaal niet aan de orde is. Het gaat dan namelijk alleen nog maar om de vraag wie er gelijk heeft over een kwestie die passé is.

Don't: 'Jij loog toen ook over het aantal jongens waarmee je gezoend hebt.'

Do: 'Ja, ik heb je *lover* ingepikt. Ik heb toch al sorry gezegd?!'

6 Plak geen etiketten en vermijd woorden als 'altijd' en 'nooit'
Als je direct een etiket plakt op iemands gedrag, saboteer je de mogelijkheid voor hem of haar om te veranderen. In plaats van de ander af te kraken kun je beter op een open manier vragen waar hij of zij mee bezig is.

Don't: 'Moet ik alwéér de drankjes halen! Jij haalt nooit iets, *cheap skate!*'

Do: 'Hee, ik lust ook wel een wodkaatje-Ime.'

7 Spreek voor jezelf
Vermom je wensen niet door te doen alsof ze van iemand anders zijn, want dan zal de ander zich verdedigen tegen iets wat jij niet bedoelt. Je wilt immers dat de ander ingaat op wat je werkelijk van hem of haar verlangt.

Don't: 'Het is voor je eigen bestwil als je eens wat minder zou drinken.'

Do: 'Fantastisch! Jij hebt je tax nu al bereikt!'

8 Draai de zaken niet om
Wat voor jou geldt, hoeft niet voor de ander te gelden. Als jij voor jezelf zegt wat je wel of niet wilt, kan de ander aangeven of hij of zij zich daarin kan vinden.

Don't: 'Jij vindt het toch ook hartstikke leuk dat ik jou veel sms'jes stuur?!'

Do: 'Liefje, wanneer krijg ik weer zo'n sexy sms'je van je?'

9 Lees geen gedachten
Je weet niet wat er in de ander omgaat. Geef hem of haar ook eens de kans zelf te vertellen wat er aan de hand is.

Don't: 'Laat ook maar! Jij wilt me toch niet begrijpen!'

Do: 'Oké, *spill the beans.*'

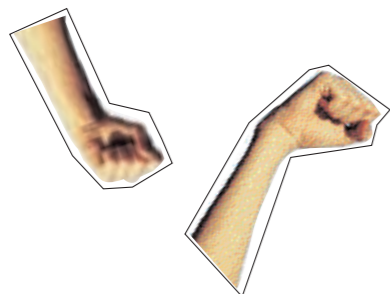
10 Stel geen vragen die geen vragen zijn en vraag niet onnodig waarom
Veel vragen zijn eigenlijk meningen of beweringen om elkaar lekker te dwarsbomen. Het stellen van de eeuwige waarom-vraag leidt tot eindeloze discussies waarbij de ander alleen maar in de verdediging zal schieten. Zeg liever waar het op staat.

Don't: 'Waarom vind je het zo leuk om mij te kwetsen?'

Do: 'Tjessus, even die nagels terugtrekken voordat we verdergaan.'

Conflictiquette

Of je nu een reinicht of een *pleaser* bent, het motto is: **ruziën moet, ruziën is goed!** Mits je je aan bepaalde regels houdt. Doe de test, lees ELLEGIRLS conflictiquette en haal het maximale uit je ruzies.



Het spijt me...

Onthoud: het oppotten van heftige emoties is allesbehalve gezond. Behoed jezelf daarom voor knagend zeer, maar bedenk ook dat het sluiten van een compromis uiteindelijk beter is voor de vriendschap of liefde dan altijd maar gelijk willen krijgen. Dus als de ruzie alsnog compleet escaleert omdat er met te veel puin gesmeten wordt, neem dan een adem-pauze en bedenk dat het geen schande is om je excuses aan te bieden...