

Een mijder wordt niet zomaar een assertieve strijder

Alexandra van Smoorenburg ontwikkelde een methode om mensen beter om te laten gaan met conflicten. Over mijders en strijders en de heilzame werking van een fikse ruzie. 'Een conflict hoort er gewoon bij!'

Tekst Jos Verdonk Beeld George Maas/Fotonova

Het begon in het buurthuis. Alexandra van Smoorenburg, van huis uit kunsthistorica maar tegenwoordig conflict- en re-integratiebegeleider, gaf een workshop conflictbeheersing aan geïnteresseerden van Vrijwilligersacademie Zuid. De reacties waren zo enthousiast dat ze een volgende stap zette: ze ging naar stadsdeel Zuid en bood aan tien mensen op te leiden om haar methode te kunnen aanbieden aan minima. Het stadsdeel ondersteunde haar plan.

De tien vrijwilligers hebben zich inmiddels de Van Smoorenburg-methode eigengemaakt en zijn klaar om die toe te passen. "De jongste vrijwilliger is 28 en de oudste 73. Ja, ook oude mensen maken ruzie. Denk maar niet dat het ooit ophoudt!" Conflicten bestaan er in alle soorten en maten: op de werkvloer, bij de sociale dienst, binnen het gezin en in liefdesrelaties ('hoe intiemer de relatie, hoe conflictueuzer') en in vriendschappen. Maar in de basis zijn alle conflicten hetzelfde. Van Smoorenburg: "De methode kan in alle conflicten behulpzaam zijn. Wij helpen om tijdens een conflict dingen anders aan te pakken dan je gewend bent."

Van Smoorenburg gebruikte ideeën uit de psychosynthese en de biodynamische psychologie voor haar aanpak: de vrijplaatsmethode. Geen begrippen die bij iedereen bekend zullen zijn. "Maar ik ben nooit vanuit de theorie gaan denken. Het is vanuit de praktijk geboren en komt vooral uit mezelf."

Een belangrijk begrip in de vrijplaatsmethode van Van Smoorenburg is zelfsturing: het kiezen van een eigen koers door gebruik te maken van je eigen kwaliteiten en mogelijkheden. 'Vrijplaats' staat voor de vrije plek die je nodig hebt om tot oplossingen te komen. De training bestaat uit vijf individuele sessies van elk twee uur. In de laatste sessie vult de deelnemer zijn 'zelfsturingskaart' in. Hierdoor krijgt

iemand meer inzicht in de situatie. Door je eigen houding tijdens conflicten zelf te veranderen kun je de ander veel sneller beïnvloeden. Op de zelfsturingskaart komen ook de 'concrete acties' van de deelnemer te staan die hem gaan helpen beter uit

'We hebben conflict nodig in het leven'

niet! Sterker nog: we hebben conflicten nodig om verder te komen in het leven. Het zit ingebakken in onze natuur en als we alleen maar 'peace' zouden hebben zou er niets gebeuren. Conflicten horen er gewoon bij, maar het is wel zaak ze op de goede manier aan te pakken."

Volgens Van Smoorenburg is de wereld verdeeld in mijders en strijders: mensen

die conflicten uit de weg gaan of juist opzoeken. "Er zijn veel meer mijders dan strijders en een mijder wordt niet zomaar een actieve strijder. De vechtersbaasjes krijgen altijd de schuld maar zij leggen hun kaarten tenminste op tafel, terwijl mijders juist veel meer het conflict in stand houden."

Los van de methode zijn er ook praktische tips om conflicten niet te laten escaleren. "Kies ervoor om een *time out* in te lassen als je er even niet uitkomt. Het is volwassen om even een stap terug te doen als je er niet meteen uitkomt. Een andere tip is om

tijdens een discussie eens een vraag te stellen in plaats van gelijk voor de aanval te kiezen. Met een vraag toon je nieuwsgierigheid en dat is altijd positief. Bovendien dwing je met een vraag je opponent tot het geven van een antwoord."

Nog een tip: je mag altijd op iets terugkomen. "Ik hoor vaak, vooral van mijders, dat ze na een conflict op de fiets naar huis denken: 'had ik dit of dat maar gezegd.' Ik houd ze dan voor dat als je iets stoms of vervelends hebt gezegd, je daar altijd op terug mag komen. Doe je dat niet, dan laat je jezelf in de steek!"

De methode is niet voor iedereen geschikt. "Voorwaarde om deel te kunnen nemen is dat je een vrije geest hebt. Fundamentalistische gelovigen hebben niet de mogelijkheid om voor zichzelf te denken. Als je psychisch erg verward of verslaafd bent, werkt mijn methode ook niet. Je moet enigszins stabiel in je schoenen staan. Maar opleidingsniveau maakt niet uit: ik heb de vrijplaatsmethode toegepast met een professor en iemand die in de groenvoorziening werkt. Ik begeleid iedereen vanuit zijn eigen wereld."

Ook zo'n mot en geïnteresseerd geraakt? Voor de minima is de begeleiding van de vrijplaatscoaches gratis. Neem contact op met Alexandra van Smoorenburg (06 3040 3330) www.devrijplaatscoach.nl

