



**Interpunctie**  
Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp  
Smientdonk 2 5467 CA Veghel  
www.interpunctie.nl  
info@interpunctie.nl  
0413-310795 of 06-21592435



## Vreselijk....naar de sauna.

Relatieproblemen ontstaan vaak omdat er onvoldoende gepraat wordt. De ander weet niet wat jij prettig vindt, de ander weet niet waar jij een gruwelijke hekel aan hebt. Over het algemeen is het handig als er rustig wordt gesproken, zeker als er kinderen van meegenieten.

Maar soms moet je harde noten kraken. Soms moet je zélf je stem verheffen, wordt je misschien boos! Daar is op zichzelf niet zoveel mis mee. Boosheid klaart de lucht en maakt vaak dingen pas ècht duidelijk.

De meeste mensen vinden boosheid lastig en willen niet dat anderen er wat van meekrijgen. En boosheid uit je meestal niet op fluisterton. Toch had ik een paar jaar geleden een stel wat slecht kon praten met elkaar. Ze kregen zo vaak ruzie. (Dat komt wel vaker voor...)

Daarom had men een oplossing gevonden: men ging naar de sauna (of uit eten) om te praten. Ik vond dat vreemd, want juist in de sauna of tijdens het eten praat je meestal op gedempte toon. Maar dat was nu juist de reden. Dan móest men wel rustig blijven, dan kón men geen ruzie maken.....

Het lijkt mij vreselijk: naar de sauna om te praten, maar niet te kunnen zeggen wat je dwars zit. Of uit eten en bijna de behoefte hebben om met bestek te gaan gooien.... 😊😊

Ik leerde hen om (op een goede manier) ruzie te durven maken, om ruzies niet meer uit de weg te gaan. Want ruzies zijn soms nodig. En als je niet kunt/mag/durft te zeggen wat je dwars zit, dan blijf je er omheen draaien wat er loos is.

Nu gaan zij voortaan naar de sauna of uit eten gaan om te genieten. En praten doen zij ook in de sauna en tijdens het etentje. Maar dan heb je het eerder over "keuvelen", gezellig kletsen over allerlei wissewasjes, maar geen moeilijke dingen waar je ruzie over krijgt....