

CONFLICT OPLOSSEN

In *Gelukkig samenleven*, hoofdstuk 4 beschrijft Thich Nhat Hanh zeven punten die je kunt toepassen bij het oplossen van een conflict. Hieronder een samenvatting.

I

a Luister naar je *eigen lijden*; naar angsten en gedachtes over waarom gedaan, of wat nu te gaan doen.

b Luister naar *het lijden van de ander*; naar diens angsten en gedachtes over waarom gedaan of wat nu te gaan doen.

II

a Herinner je zoveel mogelijk details van de basis van het conflict/het ongemak. Wat heb je gezien, wat gehoord, wat gedacht, wat gedaan...

b Help de ander(en) om zoveel mogelijk details van de basis van het conflict te herinneren. Wat heeft de ander gezien, wat gehoord, wat gedacht, wat gedaan...

Luister naar wat je van de ander hoort.

c Laat dit door alle aanwezige betrokkenen rustig zeggen. Samen is het helderder, dieper kijken

Luister naar wat je van de ander hoort, vertel wat jij je herinnert.

Vaak helpt dit om niet alleen jezelf, maar ook de ander(en) te kunnen zien.

Vaak helpt dit om te zien dat het lijden niet alleen door de woorden en het gedrag van de ander komt, maar ook door eigen onhandigheden en ideeën of verwachtingen.

Opmerkingen & ideeën die ieder op z'n hart heeft op deze wijze samen delen, kan jezelf én de ander(en) helpen om jezelf en de ander(en) beter te begrijpen.

III

Was je op dat moment geestelijk gezond?

Als je in de war bent, kun je niet goed herinneren; niet goed luisteren, spreken en handelen.

Je verliest dan makkelijk de controle over jezelf.

IV

Had je toen gebrek aan bewuste aandacht?

Was je niet zo aandachtig, misschien onvriendelijk, waardoor je iets zei of deed wat onhandig was, misschien misverstanden opriep of de ander kwetste?

Wil je stilstaan bij jouw eigen onhandigheden? Kun je misschien tegen de ander zeggen zoiets als: *“Ik ben niet volmaakt, ik heb fouten gemaakt wat me spijt, waarvoor ik me verontschuldigd”*

V

Als bovenstaande nu niet mogelijk voor je is of niet werkt:

a Kijk diepgaand naar de ander en schrijf erna een liefdevolle brief die je pas verstuurt, *nadat je de ander zijn/haar lijden echt hebt gezien, waardoor je mededogen kunt voelen.*

Niet alleen jij, maar ook de ander, jullie allebei hebben begrip en aanvaarding nodig.

b Deel het relatieconflict met onafhankelijke personen, laat hen het conflict diepgaand onderzoeken en neem hiervoor tijd, deel hier samen over.

Diepere, ruimere inzichten kunnen het relatieconflict oplossen. Oplossen betekent vaak niet dat jouw wens direct wordt vervuld, wel dat je er emotioneel vrijer in staat, je met meer vrede en milder, met open hart in die situatie kunt leven.

VI

Na bovengenoemde vijf stappen te hebben gedaan NIET opnieuw erover beginnen

Al is het op deze wijze verkregen ruimere inzicht misschien nog niet de hele waarheid, als alles tot op de bodem is onderzocht, benoemd en gedeeld, sluit je het conflict.

VII

Zand erover. Liefdevol aanvaarden, kwijtschelden, vergeven. Geen behoefte meer om te straffen.

Als dit toch anders is, als je merkt nog steeds een slaaf van je emotie te zijn, oefen dan met dit te erkennen, te aanvaarden, er met tedere aandacht voor te zorgen, tot deze emotie in jou volledig is getransformeerd, en jij als vrij mens in deze situatie kunt leven; kunt denken, spreken, handelen.