

Mini gids voor Koppels



Communiceren zonder ruzie

*Zo kom je weer echt met elkaar in verbinding
(zonder te ontploffen of te zwijgen)*

*gemaakt door Jolande Rommens-Musquetier
Minerva Counseling & Relatietherapie*

Mini-gids voor koppels

Door Jolande Rommens-Musquetier, Minerva Counseling & Relatietherapie

Inleiding

Als relatietherapeut zie ik dagelijks hoe lastig het soms is om écht met elkaar te praten zonder ruzie of verwijten. Communicatie is de brug tussen twee mensen. Maar als die brug beschadigd is, ontstaan er misverstanden, frustraties en afstand. In deze gids neem ik je stap voor stap mee in hoe jij en je partner beter kunnen communiceren – ook als het moeilijk wordt.



Waarom dit gidsje?

In elke relatie bots je weleens. Dat is normaal. Maar als gesprekken steeds eindigen in ruzie, stilte, doodzwijgen of onbegrip, dan wordt het lastig om je nog echt verbonden te voelen met elkaar. Misschien zeg je dingen waar je later spijt van hebt. Of misschien trek je je juist terug en slik je alles in.

Deze gids is voor jullie als je:

- vaak in herhalende ruzies belandt,
- het gevoel hebt langs elkaar heen te praten,
- snel boos wordt of niet goed weet wat je met de boosheid van je partner moet doen,
- graag weer echt contact wilt, zonder strijd.

Je vindt hier geen ingewikkelde theorie, maar praktische inzichten en tips uit mijn praktijk als relatietherapeut.

1) Wat gebeurt er écht tijdens een ruzie?

Onder een ruzie zit vaak pijn, angst of gemis. Wat je zegt ("Je luistert nooit!") is zelden wat je bedoelt ("Ik voel me niet gezien door jou.").

🧠 Ruzies zijn vaak een signaal van een onvervulde behoefte.

★ *"Wat zegt deze ruzie over wat ik eigenlijk nodig heb?"*

De 4 valkuilen in communicatie

1. **Boosheid uiten door kritiek** – "Jij doet ook altijd..." (kans op verwijdering: groot)
2. **Verdedigen of terugkaatsen** – "Maar jij doet zelf ook..."
3. **Terugtrekken of zwijgen** – "Laat maar, het heeft toch geen zin."
4. **Minachten of sneren** – "Nou, dát is ook weer typisch iets voor jou."

We doen dit allemaal weleens. Zeker als we ons onveilig, ongezien of geraakt voelen. Maar deze reacties maken het gesprek meestal alleen maar ingewikkelder. Je komt er zo niet samen uit.



2) Boosheid: een kracht of een valkuil?

Boosheid is niet slecht. Het is een emotie die laat zien dat er iets niet klopt voor jou. Maar hoe je met die boosheid omgaat, maakt het verschil.

🌀 Leer je boosheid herkennen voordat het explodeert. Pauze nemen is geen zwakte, maar wijsheid.

★ *"Wat wil mijn boosheid mij vertellen?"*

Omgaan met boosheid

Boosheid is een krachtige emotie. Het vertelt je vaak dat er iets belangrijk is voor je. Iets dat bedreigd wordt. Bijvoorbeeld je behoefte aan respect, eerlijkheid of verbinding.

Maar... boosheid wordt vaak óf te fel geuit, óf helemaal weggestopt. Allebei kan schadelijk zijn in een relatie.

Wat helpt wél?

- Herken je boosheid vroeg: merk het op in je lichaam (snelle ademhaling, gespannen kaken, hartslag omhoog).
- Pauzeer het gesprek even. Zeg: "Ik merk dat ik boos word. Ik wil hier even rustig over nadenken."
- Ontdek wat er *onder* de boosheid zit: vaak zijn dat gevoelens zoals verdriet, angst, afwijzing of gekwetstheid.
- Als je partner boos is: adem, luister en blijf bij jezelf. Vraag: "Wat raakt je zo?"



Boosheid hoeft geen bom te zijn in je relatie. Als je leert er nieuwsgierig naar te zijn (bij jezelf en de ander), kan het zelfs leiden tot meer verbinding.

3) Stop met gelijk willen hebben

Gelijk hebben voelt fijn, maar het brengt je zelden dichterbij elkaar. Vraag jezelf eens af: wil ik gelijk, of wil ik geluk?

💬 Luisteren zonder meteen te reageren opent de deur naar begrip.

★ *"Wat wil ik dat mijn partner echt van mij begrijpt?"*

Drie verbindende tools die je vandaag nog kunt gebruiken

1. Spreek vanuit jezelf

Gebruik zinnen als: "Ik merk dat ik me alleen voel als je wegloopt tijdens een gesprek." In plaats van: "Jij loopt altijd weg!"

2. Maak ruimte voor elkaars waarheid

Je hoeft het niet met elkaar eens te zijn om elkaar te begrijpen. Vraag: "Hoe is dit voor jou?"

3. Plan een ruzie-vrij moment

Bespreek lastige dingen op een rustig moment. Niet middenin een emotionele uitbarsting. Zet desnoods een wekker voor 10 minuten en luister om de beurt.



4) Gebruik ik-boodschappen

In plaats van “jij doet altijd...” kun je beter zeggen: “Ik voel me onzeker als...” Dat maakt je verhaal zachter en de kans op een defensieve reactie kleiner.

💛 Zo maak je ruimte voor jezelf én de ander.

★ *“Wat voel ik echt – en durf ik dat op een rustige manier te zeggen?”*



Reflectievragen:

- Wat gebeurt er in mij als we ruzie krijgen?
- Wat zou ik willen dat jij op dat moment voor mij doet?
- Wat heb ik zelf nodig om rustig te blijven?
- Wat wil ik graag vaker van jou horen of voelen?

Neem hier echt even tijd voor. Desnoods met een kop thee en pen in de hand.

5) Oefen in veilige gesprekken

Plan rustige momenten in om te praten – niet als de emoties al hoog zitten. Stel vragen als: “Hoe gaat het écht met je?” of “Wat mis je op dit moment tussen ons?”

🌸 Door regelmatig écht contact te maken, voorkom je dat spanningen opstapelen.

★ *“Wat zou vandaag een liefdevolle vraag aan mijn partner kunnen zijn?”*

🔑 10 Verbindende zinnen die helpen bij lastige gesprekken

1. “Ik merk dat ik geraakt ben...”
2. mag ik even vertellen wat er in mij gebeurt?”
3. “Ik wil dit goed doen met jou,
4. kunnen we even samen kijken wat er gebeurt tussen ons?”
5. “Wat je zegt komt bij me binnen.
6. Kun je me uitleggen wat je precies bedoelt?”
7. “Ik voel me boos, maar ik wil je niet aanvallen.
8. Kun je even luisteren naar wat ik nodig heb?”
9. “Wat je net zei, deed iets met me.
10. Ik weet nog niet precies wat, maar ik wil het graag begrijpen.”
11. “Ik heb ruimte nodig om rustig te blijven en te kunnen denken over wat ik wil zeggen.
Kan ik even een korte pauze nemen?”
12. “Ik hoor je, en het is niet mijn bedoeling om je te kwetsen.”
13. “Kun je me vertellen wat jij nodig hebt van mij op dit moment?”
14. “Ik wil dat we hier allebei goed uitkomen. Wat zou ons daarbij kunnen helpen?”
15. “Dankjewel dat je dit met me deelt. Dat is niet makkelijk, ik waardeer het echt.”



6) Herstel na een conflict

Een conflict hoeft geen breekpunt te zijn, als je leert hoe je daarna weer kunt verbinden. Zeg sorry als het nodig is. Niet omdat je 'fout' was, maar omdat je geeft om de relatie.

🌱 Het is oké om kwetsbaar te zijn. Dat is geen zwakte, maar een kracht.

★ *"Wat hebben we nodig om weer op één lijn te komen?"*



Afsluiting

Je hoeft niet perfect te communiceren. Maar elke stap naar meer openheid, eerlijkheid en begrip is er één. Als jullie bereid zijn te oefenen – ook als het even niet lukt – groeit jullie band. Gun jezelf en je relatie de ruimte om te leren en te herstellen.

Een keer ruzie hebben hoort erbij, maar het hoeft niet altijd zo moeilijk te zijn. Wil je samen leren om écht te communiceren, ook als het spannend wordt? Ik help jullie graag verder met relatietherapie.

👉 Ga naar mijn [contactpagina](#) voor meer informatie of om een afspraak te maken.

*Met warme groet,
Jolande Rommens-Musquetier*

Minerva Counseling & Relatietherapie
Paardeweide 5c
4824 EH Breda