

Relaties
zijn KUT
(maar toch wil
je er één).

Voor iedereen die liever ruzie
maakt met z'n geliefde dan
alleen eet.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Voor iedereen die dacht: dit keer wordt het anders.

1. We trouwen met een droom, niet met een mens
Waarom verliefdheid een hersenschudding met glitters is.
2. De rugzak ligt in bed tussen jullie in
Over hechting, triggers en oude pijn die gratis meereist.
3. Seks, stiltes en schuldgevoel
Waarom seks niet over prestatie gaat, maar over aanwezigheid.
4. Communicatie voor gevorderden
(Kort gezegd: diep van binnen zijn we gewoon bange kinderen.)
5. Jij doet ook nooit...
Over projectie, drama, en de verslaving aan gelijk krijgen.
6. Overspel, emotionele affaires en andere ongemakkelijke waarheden
Waarom vreemdgaan vaak veel eerder begint dan in bed.
7. Liefde is geen therapieplek
Over redden, fixen, trekken en jezelf verliezen.
8. Als houden van pijn doet (maar je toch niet weggaat)
De mythe dat échte liefde moet branden om echt te zijn.
9. De scheidingsdrempel: wat is het moment waarop twijfel toeslaat?
Waar je hart fluistert wat je hoofd niet meer kan ontkennen.
10. Gezonde liefde: geen vuurwerk, wel warmte
Waarom rustige liefde de grootste uitdaging is als je chaos gewend bent.
11. Het begin: vol goede moed de hel in
Nieuwe liefde, oude patronen — en de kunst van opnieuw beginnen.

Nawoord

Samen oud worden. Of niet. (En allebei is oké.)

Over de auteur

Wie ik ben, waarom ik dit schreef, en wat ik hoop dat jij eruit haalt.

Hoofdstuk 1

We trouwen met een droom, niet met een mens

Ik was 25 toen ik dacht dat ik de jackpot had gewonnen.

Mannelijk, charmant, lief voor dieren en kinderen, goeie baan, lachte om mijn grappen — en hij at zijn groente zonder ze te verstoppen onder een servet. Wat kon er misgaan?

Spoiler: alles.

Niet meteen natuurlijk. De eerste maanden was hij alles wat ik ooit had gewenst. Sterker nog: hij was alles wat ik wilde zien.

Ik zag zijn ongeduld niet, want ik vond hem “gepassioneerd”.

Ik zag zijn geslotenheid niet, want ik vond hem “mysterieus”.

Ik zag de kleine steken onder water niet, want ik dacht: hij daagt me uit om te groeien.

En ik? Ik was al lang bezig met de tafelschikking van onze bruiloft voordat ik überhaupt zijn lievelingskleur wist.

Verliefdheid is geen liefde.

Verliefdheid is een hersenschudding met glitters.

Het is jezelf verliezen in iemand anders, en dat verwarren met verbinding.

De roze bril: niet schattig, maar gevaarlijk

In het begin is het makkelijk.

Alles wat hij doet, vind je leuk.

Hij laat zijn sokken midden in de woonkamer liggen? Wat schattig, hij voelt zich al thuis!

Hij reageert pas na zes uur op je appje? Hij is vast druk bezig, zo'n harde werker!
Hij snurkt? Kijk hoe relaxed hij bij me is!

Totdat de roze bril afglijdt en je ineens beseft:
Die sokken zijn gewoon goor.
Die late appjes zijn gewoon desinteresse.
Dat gesnurk is geen teken van veiligheid — het is een oorlogsverklaring om 3 uur 's nachts.

Verliefdheid maakt ons blind. Niet alleen voor de ander, maar vooral voor onszelf.
Wat we écht doen, is projecteren: we plakken ons eigen verlangen op een mens van vlees, bloed en hele eigen gebreken.

We trouwen niet met een persoon.
We trouwen met het plaatje in ons hoofd.

Projectie: de perfecte leugen die we onszelf verkopen

Ergens in je onderbewuste fluistert iets:
“Als ik deze liefde heb, ben ik eindelijk compleet.”
“Als hij van mij houdt, ben ik het waard.”

We maken van iemand een held, een redder, een soulmate, een Disneyprins.
We vullen de gaten in hun persoonlijkheid op met hoop, dromen en verwachtingen.
We zien niet wie ze echt zijn — we zien wie wij nodig hebben dat ze zijn.

Dat is geen liefde.
Dat is wishful thinking met een beetje dopamine erbij.

En laten we eerlijk zijn: wie van ons heeft niet na drie dates al gevisualiseerd hoe zijn achternaam zou klinken naast de onze?

De eerste barstjes:

Als je ineens alles wél ziet (en niet meer kunt ontzien)

De eerste scheurtjes ontstaan altijd op een onschuldige manier.
Een blik die net iets te kil is.
Een opmerking die net iets te veel steekt.
Een afwijzing die je probeert weg te lachen, maar die van binnen blijft branden als een slecht aangelegde vuurkorf.

Bij mij begon het met de stilte.

Hij kwam thuis na een lange dag werk en ik vroeg enthousiast: “Hoe was je dag?”

Zijn antwoord:

“Gewoon.”

Dat was alles. Geen detail. Geen glimlach. Geen tegenvraag.

En ik lachte, zei: “Oké!” alsof dat normaal was.

Maar ergens begon iets in mij te knagen.

Een klein, venijnig stemmetje:

“Is dit het dan?”

De eerste ruzie:

Hij ademde. En ik kon hem wel wurgen.

Ruzies in het beginstadium zijn magisch passief-agressief.

Je zegt dingen als:

“Ach, het maakt niet uit.” (Wat betekent: “Het maakt álles uit, klootzak.”)

Of:

“Doe maar wat jij wil.” (Wat betekent: “Je doet ALTIJD wat jij wil.”)

Onze eerste ruzie ging over de afwas.

Tenminste, dat dacht ik.

In werkelijkheid ging het over gehoord worden. Gezien worden. Gelijk krijgen over totaal onbelangrijke dingen, omdat dat het enige bewijs leek dat ik ertoe deed.

De waarheid is: niemand breekt je hart omdat hij zijn bord niet afspoelt.

Mensen breken je hart omdat ze niet zien wie je echt bent — of omdat je hen nooit écht hebt laten zien wie jij bent.

De crash van de droom

Op een dag word je wakker en zie je het.

Niet als een harde klap, maar als een langzaam inzicht.

Een soort liefdevolle ontzuivering.

Je kijkt naar hem — of haar — en je ziet niet meer de prins of prinses.

Je ziet een mens.

Een mens met bagage. Met onvermogen.

Met tekortkomingen die nooit jouw wonden gaan genezen, hoe graag je dat ook had gehoopt.

De droom crasht.

En de landing is hard, koud en eenzaam.

Waarom we tóch blijven hangen in het sprookje

Want weet je wat het moeilijkste is?
Niet dat hij niet is wie je dacht.
Niet dat jij zelf soms ook niet bent wie je dacht.

Het moeilijkste is:
toegeven dat je zoveel hoop had.

Dat je zó graag wilde dat dit het was.
Dat je zó graag iemand nodig had om het gat in jezelf te vullen, dat je je eigen rode vlaggen hebt genegeerd.

We blijven vasthouden aan de droom omdat het alternatief angstaanjagend is:
Alleen zijn.
Ongemak voelen.
Zelf moeten groeien in plaats van hopen dat iemand anders ons optilt.

Reflectie: Echt kijken doet pijn

Liefde begint pas écht als de projectie sterft.
Als je niet langer verliefd bent op een idee, maar kiest voor een mens — inclusief alle chaos, imperfectie, onhandigheid en kleine gebroken stukken.

De vraag is niet: “Hoe vind ik de perfecte partner?”
De vraag is:
“Kan ik iemand liefhebben als de droom weg is?”
“Kan ik mezelf liefhebben als de droom weg is?”

Echte liefde begint niet bij de ander.
Echte liefde begint bij jezelf.
Bij het ophouden met hopen dat iemand anders je heel maakt.

Kleine zwarte humor-afsluiter:

Verliefd zijn is als dronken zijn op een maandagmiddag:
het voelt geweldig tot je wakker wordt met een kater, een leeg bed en drie gemiste appjes van je moeder.

Trouwen met een droom is romantisch.
Samenleven met de realiteit is hardcore volwassen werk.
Veel succes.

(En als het niet lukt... swipe dan gewoon naar rechts. Wat kan er misgaan?)

Mini-oefening: Ben je verliefd op een mens of op je eigen droom?

Pak een blad papier (of je telefoon, want wie gebruikt er nog papier?) en beantwoord deze vragen zonder al te veel na te denken.

En wees eerlijk — niet liegen tegen jezelf, daar krijg je alleen maar meer therapie van.

1. Wat vond je het allereerste aantrekkelijk aan hem/haar?

(Gaat het over wie hij/zij is of hoe jij je door hem/haar voelt?)

2. Welke eigenschappen schrijf jij hem/haar toe zonder dat je ze echt gezien hebt?

(Zoals: “Hij is vast heel zorgzaam” omdat hij één keer een deur voor je openhield.)

3. Wat weet je écht over zijn/haar donkere kanten?

(En nee, “hij is soms moe” telt niet.)

4. Welke irritaties slik je nu nog weg, omdat je bang bent dat je anders alles kapot maakt?

5. Ben je verliefd op hem/haar, of op het idee dat iemand je eindelijk kiest?

6. Als hij/zij morgen zou stoppen met jou gelukkig maken, blijf je dan?

7. Ben je meer bezig met hoe je relatie lijkt voor de buitenwereld, dan met hoe je je werkelijk voelt?

8. Zie je hem/haar als een oplossing voor je eenzaamheid of als een aanvulling op een leven dat al vol genoeg is?

9. Wat mis je nog steeds, ondanks alles wat je “niet belangrijk” noemt?

10. Durf je te zeggen:

“Ik zie je, zonder masker. En ik kies nog steeds voor jou.”

of

“Ik zie je nu pas echt... en ik kies ervoor om mezelf niet te verliezen.”

Spoiler:

Als je na deze vragen vooral denkt:

“Shit.”

Dan ben je precies waar je moet zijn.

Want echte liefde begint niet met alles mooi praten.

Echte liefde begint met alles durven zien.

Hoofdstuk 2

De rugzak ligt in bed tussen jullie in

Je denkt dat je met z'n tweeën bent.

Twee lichamen, twee hoofdkussens, één dekbed.

Maar als je écht zou kijken, liggen er nog minstens vier andere gasten tussen jullie in:
je moeder, zijn vader, je ex, zijn angsten, jouw hechtingswonden en de trauma's die je liever
ontkent dan oplost.

Welkom in de échte relatie:

de plek waar alles wat je ooit niet verwerkt hebt, vrolijk mee onder de dekens kruipt.

Oude pijn reist gratis mee

Je jeugd is niet voorbij omdat je 43 bent en drie zelfhulpboeken hebt gelezen.

Je oude pijn — je gevoel van tekort, verlatenheid, controleverlies — reist gewoon mee.

Zonder boardingpass. Zonder pardon.

Ik dacht dat ik na mijn scheiding schoon het veld in ging.

Nieuwe kans, nieuwe ik.

Maar de eerste keer dat een date te laat kwam opdagen zonder bericht, voelde ik een woede
opkomen die totaal niet klopte met de situatie.

Niet omdat hij twintig minuten te laat was.

Maar omdat ik twintig jaar lang geleerd had dat wie niet op tijd is, mij niet belangrijk genoeg
vindt.

En dat gevoel?

Dat zat er allang, ver voordat deze arme kerel z'n scooter überhaupt had gestart.

Hechting: het onzichtbare script dat je relatie schrijft

Als kind leer je onbewust hoe liefde werkt.

Of beter gezegd: je leert wat je moet doen om liefde te krijgen.

- Was liefde onvoorspelbaar? Dan leer je pleasen.
- Was liefde afstandelijk? Dan leer je jagen.
- Was liefde verstikkend? Dan leer je vluchten.

En guess what?

Als volwassene speel je dat script gewoon opnieuw af —
alleen noem je het nu “chemie”.

Het gevoel van “spannende aantrekkingskracht” is vaak niets anders dan je innerlijke kind dat denkt:

“Yes, deze emotioneel onbeschikbare klootzak voelt vertrouwd!”

Triggerpunten: waarom hij niks hoeft te doen en jij toch ontploft.

Je partner hoeft niet eens echt iets verkeerd te doen.

Soms hoeft hij maar nét verkeerd te ademen en BAM: je hele binnenwereld staat in de fik.

- Hij zegt: “Rustig maar.”

Jij hoort: “Jij overdrijft altijd, jij bent gek.”

- Hij zegt: “Ik heb nu even geen tijd.”

Jij voelt: “Ik ben niet belangrijk genoeg.”

- Hij zegt niks.

Jij hoort: “Zie je wel, ik ben weer alleen.”

Niet omdat hij gemeen is.

Maar omdat jouw brein nog steeds op oude wondjes reageert alsof het oorlog is.

In bed liggen met een verleden.

Soms lig je letterlijk in bed naast iemand —

maar voel je je alleen met je angsten, je twijfel, je oude overtuigingen:

“Ik ben niet goed genoeg.”

“Hij zal me toch verlaten.”

“Als ik te veel nodig heb, raak ik hem kwijt.”

Dat zijn niet zijn gedachten.

Dat zijn jouw spookbeelden, zachtjes fluisterend in het donker.

En als je niet uitkijkt, behandel je hem niet als de man die voor je ligt —
maar als je vader die nooit echt luisterde.

Of je ex die altijd wegliep als het moeilijk werd.

De keuze: Ga je vechten, vluchten of voelen?

Elke keer als je getriggerd wordt, heb je een keus:

- Je kunt **VECHTEN**: verwijten maken, eisen, controle zoeken.
- Je kunt **VLUCHTEN**: afstand nemen, negeren, afsluiten.
- Of je kunt **VOELEN**: erkennen dat je bang bent, zonder dat op hem af te reageren.

(Voelen is kut. Daarom kiezen de meeste mensen vechten of vluchten.)

Maar de enige manier om écht een relatie op te bouwen, is door te blijven zitten in dat ongemak.

Niet door je partner te veranderen, maar door je eigen rugzak open te trekken.

En te zeggen:

“Sorry schat, dit gaat niet over jou. Dit gaat over iets ouds dat me nog steeds achtervolgt.”

(Hij zal je niet altijd begrijpen.

Maar je zult jezelf beter begrijpen.

En dat is waar echte verbinding begint.)

Mini-oefening: Wat zit er in jouw rugzak?

Vraag jezelf af:

1. Wat zijn mijn grootste angsten in relaties?
2. Waarover raak ik sneller boos of gekwetst dan logisch lijkt?
3. Wanneer voel ik me klein, onbelangrijk of niet gehoord?
4. Welke patronen herhaal ik, zelfs als ik een totaal ander type partner kies?
5. Kan ik mijn pijn voelen — zonder iemand anders ervoor verantwoordelijk te maken?

Spoiler:

Als je denkt:

“Mijn exen zijn allemaal hetzelfde!”

Dan is het misschien tijd om niet naar hen te kijken...
maar naar het stuk in jou dat ze steeds uitkiest.

Afsluiter met zwarte humor:

Liefde is geen strandwandeling bij zonsondergang.

Het is een storm, een bliksemschicht, en samen kijken of jullie de hut kunnen repareren voordat hij afbrandt.

Hoofdstuk 3

Seks, stiltes en schuldgevoel

In het begin is seks makkelijk.

Je bent verliefd, je wilt elkaar overal en altijd — keukentafel, bank, halve traprede, desnoods staand tegen de koelkast.

Seks is dan niet alleen fysiek; het is bevestiging.

Het zegt: “Ik zie je.”

“Ik wil je.”

“Ik kies jou.”

Je lijven praten tegen elkaar nog vóór je hoofden in de war raken.

Maar dan...

Dan komen de eerste stiltes.

De eerste keren dat seks niet meer vanzelfsprekend is.

De keren dat je naar hem kijkt en denkt: “Ik voel het niet.”

De keren dat je naar jezelf kijkt en denkt: “Wat is er mis met mij?”

Wanneer seks verandert in een stille afspraak

Seks wordt ineens iets wat moet.

Een soort onuitgesproken deal:

“We zijn samen, dus we zouden nu eigenlijk moeten...”

Soms ga je erin mee omdat je hoopt de intimiteit terug te krijgen.

Soms doe je alsof je moe bent, omdat het makkelijker is dan uitleggen waarom je je gesloten voelt.

Soms begin je eraan en tel je de plafondplaten, wachtend tot het voorbij is.

En elke keer dat je seks hebt zonder dat je echt verbonden bent,
sterft er iets kleins tussen jullie.

Niet door slechte bedoelingen.
Maar omdat het lichaam niet kan liegen.

Stiltes in bed zijn nooit alleen over seks.

Als seks stilvalt, denken veel mensen:
“We moeten gewoon meer tijd maken voor elkaar.”
“We moeten het spannender maken.”
“We moeten een speeltje kopen.”

(Spoiler:
Als je de emotionele kloof niet dichtslaat, kun je alle speeltjes van de wereld kopen — je voelt je
nog steeds alleen.)

Seksproblemen zijn bijna nooit het echte probleem.
Seksproblemen zijn het alarmsignaal dat ergens anders iets misloopt:

- Onuitgesproken boosheid
- Onverwerkt verdriet
- Angst om écht gezien te worden
- Schaamte over eigen behoeften

Seks is de barometer van je verbinding.
Niet de thermometer van je prestaties.

Schuldgevoel: de onzichtbare derde in bed

En daar komt de grootste klootzak van allemaal om de hoek kijken: schuldgevoel.

Je voelt je schuldig omdat je geen zin hebt.
Je voelt je schuldig omdat je afwijst.
Je voelt je schuldig omdat je doorgaat terwijl je hart allang ergens anders ligt.

Schuldgevoel maakt dat je zegt:
“Oké dan.”
in plaats van:
“Nee, ik voel me niet verbonden.”

Schuldgevoel zorgt ervoor dat je lichaam dingen doet waar je ziel zich langzaam uit terugtrekt.

En niemand wint.

Niet jij.

Niet hij.

Niet jullie samen.

De echte vraag: Ben je nog aanwezig?

Seks is niet de frequentie waarmee je het doet.

Niet de standjes.

Niet de speeltjes.

Niet de opwindings.

Seks gaat over aanwezigheid.

Ben je daar?

Met je lijf, je hoofd, je hart?

Of ben je bezig te presteren, te pleasen, te vermijden, te overleven?

Liefdevol contact vraagt om moed.

Moed om te zeggen:

“Ik voel me ver weg.”

“Ik mis je.”

“Ik ben bang.”

Zelfs als je ligt te lachen met je benen in de lucht.

Zelfs als je samen in bed ligt, maar emotioneel op twee totaal verschillende planeten bivakkeert.

Mini-oefening: Voel je nog verbinding?

Vragen voor jezelf (of samen):

1. Wanneer voelde ik me voor het laatst écht verbonden tijdens intimiteit?
2. Wat mis ik dat ik niet durf uit te spreken?
3. Voelt seks als een keuze of als een verplichting?
4. Kan ik mezelf en de ander laten zien zonder maskers?
5. Ben ik bereid om het ongemak te verdragen in plaats van te vluchten?

Spoiler:

Als je moeite hebt om deze vragen te beantwoorden zonder een halve fles wijn erbij...
dan ben je precies op de goede weg.
Want echte intimiteit begint bij ongemakkelijk eerlijk zijn.

Zwarte humor-afsluiter:

Seks is als een WiFi-verbinding:

Als je er niet in investeert, valt het eerst af en toe weg.

En voor je het weet zit je ieder op je eigen netwerk en roep je tegen elkaar:

“Hoor je mij?! Hoor je mij nou?!”

(Hint: als je meer tijd besteedt aan de Netflix-serie dan aan elkaars huid, is het tijd om je router –
of je relatie – te rebooten.)

Hoofdstuk 4

Communicatie voor gevorderden (diep van binnen zijn we gewoon bange kinderen)

Je denkt dat volwassen mensen ruzie maken over wie er boodschappen moet doen.
Of wie er vergeten is de vaatwasser uit te ruimen.
Of waarom de ander altijd Netflix kijkt zonder jou.

Maar eerlijk?
We vechten zelden over dat wat er aan de oppervlakte lijkt te liggen.

We vechten over erkenning.
We vechten over gezien worden.
We vechten over: “Ben ik belangrijk voor jou?”

En het liefst schreeuwen we dat niet.
Nee, we maskeren het in sarcasme, stille behandelingen, mokkende blikken en halfpassieve appjes.

Welkom bij volwassen communicatie:
Kleuters met een hypotheek en een Instagram-account.

Waarom praten zo moeilijk is als je eigenlijk wilt huilen.

Als we gekwetst worden, willen we iets eenvoudigs:
Gehoord worden. Gezien worden. Begrepen worden.

Maar in plaats van te zeggen:
“Ik voel me gekwetst, kun je even luisteren?”
zeggen we:
“Jij luistert ook nooit.”

In plaats van te zeggen:
“Ik ben bang dat ik er niet toe doe voor jou.”
zeggen we:
“Laat maar, ik doe het zelf wel weer.”

In plaats van ons hart op tafel te leggen,
leggen we verwijten neer als landmijnen:
klaar om te ontploffen zodra de ander iets verkeerd zegt.

Want eerlijk kwetsbaar zijn is doodeng.
En verdedigen voelt veiliger.

De stille behandeling: emotionele gijzeling voor gevorderden.

Er is weinig zo pijnlijk als iemand die fysiek aanwezig is —
maar emotioneel weg.

Geen schreeuwpartij. Geen deur die dichtknalt.
Alleen stilte.
Koude, afstandelijke, verstikkende stilte.

De stille behandeling zegt:
“Je doet er niet toe.”
“Jij moet het oplossen.”
“Ik trek me terug en jij mag raden waarom.”

En weet je wat het ergste is?
De meeste mensen hebben geen idee dat ze het doen.
Ze denken dat ze “rust nemen” of “conflicten vermijden”.

Maar in werkelijkheid is de stille behandeling niets anders dan passieve agressie in een net pak.
Een onuitgesproken straf voor het feit dat jij iets hebt geraakt wat ze liever niet willen voelen.

Passief-agressieve communicatie: het meest vermoeiende spel ooit.

Je kent de zinnen wel:

- “Ach, laat maar, ik verwacht ook niks meer.”
- “Doe wat je wilt hoor.”
- “Nee, ik ben niet boos.” (gevolgd door een stilte die luider is dan elk schreeuwend kind in de supermarkt.)

Passief-agressief gedrag is de ultieme vermijding:

Je wilt iets zeggen, maar je durft niet de confrontatie aan te gaan.

Dus laat je het lekken.

Als gif.

Druppel voor druppel.

Tot de ander het óf niet meer ziet, óf boos terugbijt.

En dan kun jij denken:

“Zie je wel, jij bent de agressieve hier.”

Handig.

Maar niet eerlijk.

Waarom je partner geen gedachten kan lezen (en nooit zal kunnen).

Verwachtingen die niet uitgesproken woorden, worden verwijten die geboren worden.

- Jij denkt dat hij je bloemen zou moeten kopen.
Maar je zegt niks, want “dat hoort hij zelf te voelen.”
- Jij denkt dat ze zou moeten merken dat je gestrest bent.
Maar je zegt niks, want “ik wil niet zeuren.”
- Jij denkt dat liefde betekent dat je elkaar zonder woorden begrijpt.
Dus als dat niet gebeurt, concludeer je: “We zijn niet echt verbonden.”

Groot nieuws:

Niemand kan ruiken wat jij nodig hebt.

Zeker niet als je het verpakt in hints, stiltes of zuchten.

Als je liefde wilt, moet je durven spreken.

Niet manipuleren. Niet gokken. Niet hopen.

Praten.

Zelfs als je stem trilt.

Zelfs als je bang bent voor het antwoord.

Waarom ruzie soms gezonder is dan beleefd zwijgen.

We denken vaak dat een relatie zonder ruzie “goed” is.

Maar een relatie zonder conflict is vaak een relatie vol onderdrukte frustratie.

Conflict betekent: ik geef nog genoeg om te vechten.

Geen conflict betekent vaak: ik ben al afgehaakt.

Ruzie — als je het goed doet — is een zoektocht naar verbinding.

Niet naar overwinning.

Dat betekent:

- Niet schreeuwen om gelijk te krijgen.
- Niet zwijgen om controle te houden.
- Maar durven zeggen: “Dit doet pijn.”

Durven zeggen: “Ik mis je.”

Zelfs als het eruit komt als:

“Waarom laat je altijd alles slingeren, je irritante eikel?!”

Mini-oefening: Kun jij écht praten?

Vijf eerlijke vragen aan jezelf:

1. Zeg ik wat ik voel, of laat ik alleen maar zien wat ik wil dat de ander ziet?
2. Kan ik een ruzie voeren zonder te proberen te winnen?
3. Durf ik te zeggen: “Ik ben bang” in plaats van “Jij bent fout”?
4. Luister ik om te begrijpen, of luister ik om terug te schieten?
5. Durf ik om hulp te vragen, ook als ik me zwak voel?

Spoiler:

Als je na deze vragen denkt:

“Kut, ik ben slechter in communiceren dan een pinda in een plastic zakje,”

Gefeliciteerd: dan ben je aan het leren.

Zwarte humor-afsluiter:

Communiceren in een relatie is als dansen in een donker steegje:

Je struikelt, je stoot je hoofd, je trapt op elkaars tenen —
maar als je blijft bewegen (en af en toe sorry zegt),
kom je samen verder dan je ooit dacht.

Of je breekt allebei je enkel.

Ook een optie.

Maar hé — dan heb je in elk geval nog iets om samen over te lachen in het gips.

Hoofdstuk 5

Jij doet ook nooit... (projectie en het drama van gelijk willen hebben)

Iedereen zegt dat relaties om communicatie draaien.
Dat is maar half waar.

De waarheid is:
Relaties draaien vooral om projectie.
En om wie het hardst kan volhouden dat hij gelijk heeft.

Je praat niet tegen je partner.
Je praat tegen je verwachtingen.
Tegen je oude pijn.
Tegen de schaduwen van alles wat ooit niet geheeld is.

En ondertussen verwacht je applaus en begrip,
terwijl je eigenlijk gewoon staat te schreeuwen naar je eigen onzekerheid.

Wat is projectie? (Of: Waarom we eigenlijk ruzie maken met onszelf).

Projectie is simpel:
Je stopt je eigen angst, onzekerheid of onverwerkte shit in een mooie cadeauverpakking —
en geeft het aan de ander.

“Jij luistert nooit.”

(eigenlijk: “Ik voel me niet gehoord.”)

“Je bent afstandelijk.”

(eigenlijk: “Ik mis je maar durf dat niet te zeggen.”)

“Je wilt altijd je zin doordrijven.”

(eigenlijk: “Ik voel me machteloos en dat haat ik.”)

We zien niet de ander.

We zien onszelf.

Onze onvervulde behoeften.

Onze ongeheelde wonden.

Ons innerlijke kind, stampvoetend om bevestiging.

En we verwachten dat de ander dat oplost.

(Nieuwsflits: dat gaat ‘ie niet.)

Waarom we zo graag gelijk willen hebben.

Gelijk hebben voelt machtig.

Het geeft ons het idee dat we controle hebben in een situatie die eigenlijk doodeng is:
Intimiteit.

Je echt bloot geven.

Niet zeker weten of je veilig bent.

Dus klampen we ons vast aan gelijk.

Als een reddingsboei.

Want:

- Als ik gelijk heb, dan besta ik.
- Als ik gelijk heb, dan ben ik veilig.
- Als ik gelijk heb, dan hoef ik mijn eigen angst niet te voelen.

Maar weet je wat je wint als je wint?

Een partner die zich kleiner voelt.

Een verbinding die sterft.

Gefeliciteerd.

Hoe kleine ruzies veranderen in grote oorlogen

Scenario:

Je partner laat weer eens zijn bord op de tafel staan.

Feitelijk probleem:

- Bord. Tafel. Luiheid.

Emotionele reactie:

- “Ik doe er niet toe.”
- “Mijn behoeften zijn onbelangrijk.”
- “Ik moet altijd alles alleen dragen.”

Je partner hoort alleen:

“Wat doe jij allemaal fout.”

Resultaat:

- Hij sluit zich af.
- Jij voelt je nog minder gehoord.
- De cirkel is rond.

De stille ondertiteling van ruzies

Elke ruzie heeft een verborgen ondertiteling:

- “Zie je me?”
- “Hoor je me?”
- “Ben ik veilig bij jou?”
- “Mag ik mezelf zijn zonder dat je weggaat?”

Maar dat zeggen we niet.

Nee, we gooien borden.

Of trekken ons terug.

Of sturen passief-agressieve appjes als:

“Doe maar lekker je ding.”

(Vertaling: “Ik voel me verlaten, maar ik ga dat natuurlijk niet eerlijk zeggen, want hallo: trots.”)

De drama-driehoek: het eeuwige strijdtoneel.

In elke ruzie beland je ongemerkt in de drama-driehoek:

- Slachtoffer:
“Waarom overkomt dit mij?”
- Aanklager:
“Jij doet ook nooit je best!”
- Redder:
“Laat mij het maar weer oplossen, want jij kan niks.”

En weet je wat het verraderlijke is?
Je springt heen en weer tussen die rollen zonder dat je het doorhebt.

Binnen vijf minuten ben je:

- Boos
- Gekwetst
- Schuldig
- Oververmoeid

(En je vraagt je af waarom je daarna geen zin hebt in seks.)

De grote misvatting: “Als ik maar hard genoeg uitleg, snapt hij het wel”

Liefde gaat niet om uitleggen tot je stembanden verslijten.
Liefde gaat niet om bewijzen wie er gelijk heeft.

Liefde gaat om kwetsbaarheid:
kun je blijven staan als je alles voelt —
boosheid, verdriet, schaamte —
en toch kiezen om liefdevol te blijven communiceren?

Of blijf je vechten om te winnen?
Vechten om je eigen pijn niet te voelen?

Hint: winnen kost je uiteindelijk altijd de verbinding.

De rol van oude wonden

Herken je dit?

- Je voelt je buitengesloten → je wordt woedend.
- Je voelt je afgewezen → je trekt je terug.
- Je voelt je niet begrepen → je gaat sarcastisch doen.

Oude pijn stuurt nieuwe ruzies.

Zonder dat je het doorhebt, behandel je je partner als je vader die je niet zag.
Of als je moeder die je liet vallen.
Of als je ex die je verliet.

Je partner vecht tegen spoken die hij niet eens ziet.

En jij vraagt je af waarom hij niet beter zijn best doet.

10 signalen dat je projecteert in plaats van écht communiceert

1. Je wordt disproportioneel boos over kleine dingen.
2. Je hebt de neiging om te bewijzen dat jij gelijk hebt.
3. Je verwacht dat je partner je gevoelens aanvoelt.
4. Je voelt je vaak niet gehoord, zelfs als de ander luistert.
5. Je behandelt je partner als tegenstander in plaats van als bondgenoot.
6. Je herhaalt oude ruzies steeds opnieuw.
7. Je voelt je pas veilig als de ander zich onderwerpt.
8. Je voelt een diepe angst als je geen controle hebt.
9. Je gebruikt sarcasme of humor om pijn te verbergen.
10. Je denkt stiekem: "Niemand begrijpt mij echt."

Spoiler:

Dat is niet hun schuld.

Dat is jouw litteken dat nog niet geheeld is.

Mini-Oefening: Van verwijt naar verlangen

Volgende keer dat je ruzie maakt:

- Stap 1: Pauzeer.
- Stap 2: Vraag jezelf af:

"Wat voel ik écht?"

"Waar verlang ik naar?"

- Stap 3: Zeg dat tegen je partner.

Niet in verwijten.

Maar in gevoelens.

Bijvoorbeeld:

- Niet: "Je luistert nooit."
- Maar: "Ik verlang ernaar me echt gehoord te voelen."

(En ja, je zult je een softie voelen. En ja, het werkt beter dan drie dagen mokken.)