

Jullie liefde is niet weg!



geschreven door

ANNITA VAN DE KOLK

**Jullie liefde is
niet weg**

.....

**je weet alleen
even niet hoe je
erbij komt!**

Als je dit boek leest dan weet je
ergens al:
*het klopt niet meer helemaal
tussen ons!*

Er is niet perse ruzie of echt drama.
Maar ook niet meer dat gevoel van:
wij samen.

Dat gevoel wat er was in jullie eerste jaren.

En misschien heb je al van alles geprobeerd.

Meer praten.

Tijd maken.

Begrip tonen.

En toch verandert er niet echt iets.

En dat is geen toeval.

Je probeert het op te lossen op de plek
waar het zichtbaar is.
Maar daar zit het probleem meestal niet!

En om die reden ga ik je geen standaard tips
geven.

Maar drie dingen die simpel zijn.
Niet voor de hand liggend.
En die wél iets in beweging zetten.



Tip 1

Stop met oplossen. Begin met vertragen.

Ja, ik weet wat je nu denkt. Dit is niet wat je wil horen, vertragen. Want als het niet goed gaat wil je dóór. Je wil praten, uitleggen, oplossen. Maar dat werkt niet. Dat heb je zelf al gemerkt, tóch?

De meeste gesprekken gaan niet mis door wat er gezegd wordt, maar door de snelheid waarmee ze gevoerd worden.

Kijk maar eens naar onderstaande voorbeeld:

Je bent in gesprek en partner zegt iets wat je raakt.

En binnen 2 seconden geef jij een reactie.

En 5 seconden later zit je in een discussie.

En ergens halverwege denk je: *hoe kwamen we hier?*

Precies!

Dit is wat je kunt gaan doen om het tij te keren:

De volgende keer dat iets je raakt zeg je niet meteen iets terug.

Je ademt eerst 2 keer in en uit. En zegt vervolgens bijvoorbeeld:

Wacht even... ik merk dat dit me raakt.

Meer niet. Geen uitleg. Geen verwijt.

Alleen dat ene zinnetje.

Het voelt heel klein.

Maar dit is het moment waarop je uit de automatische piloot stapt.

Ik heb zelf ook moeten leren om dit te doen.
Niet te reageren vanuit de eerste emotie, maar even te blijven
zitten, ademhalen en zakken.

En weet je wat er dan gebeurt?
Dan zakt de ander ook, net als jij, en het gesprek verandert.
Dit gebeurt niet altijd meteen, maar wel echt als je het blijft
proberen.

En nee, dit is geen trucje.

Dit is ruimte maken voor verbinding met elkaar.



Tip 2

Zeg één zin die je normaal nooit zegt.

De meeste stellen praten veel, maar zeggen weinig van wat er echt toe doet. Je kent ze vast wel die zinnestjes:

Het maakt me niet uit. Laat maar. Prima.

Terwijl er vanbinnen van alles speelt.

Wat ik vaak zie is dat juist die ene zin die niet gezegd wordt, alles kan veranderen.

Dit is wat je kunt gaan doen:

Kies één moment deze week en zeg iets tegen je partner wat je normaal inslikt. Bijvoorbeeld:

- Ik mis je de laatste tijd.
- Ik voel me soms alleen naast je.
- Ik vind het spannend om dit te zeggen...

Niet groots. Niet perfect geformuleerd. Gewoon echt en oprecht.

Ik weet nog dat ik zelf voor het eerst zo'n zin uitsprak en dacht: o jee, dit voelt ongemakkelijk zeg.

En ja, dat was het ook.

Maar het was óók het moment waarop er ineens iets openbrak.

Omdat echtheid altijd iets doet. Altijd!

Wat je hier doet, is de deur openen.

En dat is iets heel anders dan proberen de ander te veranderen.

Tip 3

Kijk een ruzie terug alsof het niet over jou gaat.

Deze is goud waard. Echt! En bijna niemand doet dit.
Zo jammer!

Na een ruzie wil je meestal maar één ding:
gelijk krijgen of het afsluiten.

Maar wat als je eens anders naar de ruzie gaat kijken?
Alsof je naar een film kijkt.
Gewoon. Jij, je partner en de situatie.

En stel jezelf de volgende vragen:

- Waar ging het nou eigenlijk écht over?
- Op welk moment ging het mis?
- Wat voelde ik voordat ik reageerde?

Niet om jezelf te veroordelen, maar om te begrijpen wat er nou echt gebeurd.

Ik heb dit zelf vaak gedaan.

En soms zag ik pas achteraf: oh dus daar werd ik geraakt.
Niet door wat hij zei, maar door wat het in mij aanraakte.
En dat verandert alles.

Want als je dat eenmaal
ziet, kun je ook anders
reageren de volgende keer.
Dit is hoe je uit die eindeloze
herhaling komt.
Niet door harder je best te
doen, maar door anders te
kijken.



Tot slot

Misschien had je gehoopt op iets groters.
Iets spectaculairs.
Maar dit is nou precies waarom het vaak niet werkt.
We zoeken het in groot.
Terwijl verandering juist zit in klein en eerlijk.

Jullie liefde is er vaak nog wel.

Alleen verstopt onder alles wat er tussendoor is gekomen.
Drukte. Patronen. Onbegrip.
En nee... dat los je niet op met één gesprek.
Maar je kunt vandaag wel iets anders doen dan gisteren.
En dat is waar het begint.

En als je merkt:
Ja dit raakt, dit gaat over ons,
maar we komen hier samen niet uit.

Dan hoef je het ook niet alleen te doen.
Ik kijk met graag je mee.
Zonder oordeel.
Maar wel eerlijk.

***Zodat jullie weer kunnen gaan voelen wat er eigenlijk
al die tijd nog was.***

Annita van de Kolk
Noordsingel 52
8255 AE
Swifterbant
06 30485524
info@hechtverbinden.nl
www.hechtverbinden.nl

