

Doing liefdescoaching

Mini Reparatiegesprek

"Samen weer zacht worden"

In iedere relatie ontstaan er momenten van frictie. Juist als je veel van elkaar houdt, kunnen woorden harder binnenkomen, verwachtingen hoger zijn en emoties sneller oplopen. En als je allebei moe of gespannen bent, is de kans groot dat je in een patroon schiet waarin je elkaar niet meer goed kunt horen – of zelfs even als ‘tegenstander’ ziet in plaats van bondgenoot.

Misschien herken je dat je achteraf denkt: *“Waarom reageerde ik zo? “Ik bedoelde het eigenlijk helemaal niet zo scherp...”* Of: *“Ik zie nu pas dat jij eigenlijk iets heel anders probeerde te zeggen.”*

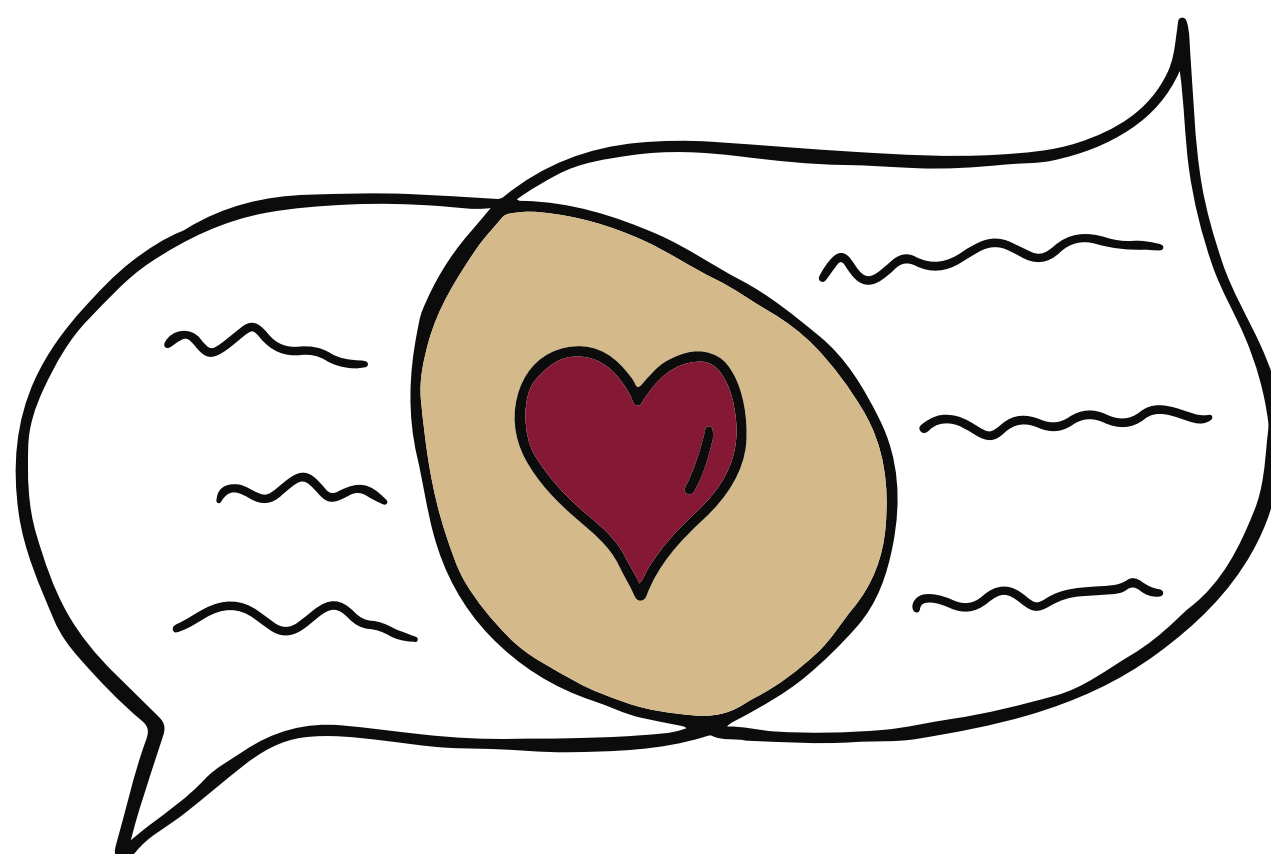
Dat is normaal. En het mooie is: **je hoeft het niet perfect te doen, als je maar leert terug te komen bij elkaar.**

Dit gesprek is bedoeld om samen weer zachter te worden na een ruzie of spanningsmoment. Om stil te staan bij wat er *eigenlijk* bedoeld werd – onder het oordeel, onder de irritatie, onder de woorden.

Het vraagt wat moed en kwetsbaarheid. En misschien een kop thee. Of een wandeling. Het helpt als je afsprekt: *“We willen allebei opnieuw verbinden. Niet om gelijk te krijgen, maar om elkaar weer te kunnen voelen.”*

Gebruik dit gesprek als een liefdevol herstelmoment. Spreek van hart tot hart, en laat de ander uitpraten zonder in te vullen.

Wat je zegt hoeft niet perfect. Wat telt, is dat je naar elkaar toe beweegt.



Ga ergens rustig zitten, met een kop thee of even hand in hand. Spreek af dat jullie allebei willen luisteren én gezien willen worden. Eén praat, de ander luistert – en dan wissel je om.

Stap 1 – Wat gebeurde er?

“Toen jij zei/doet ..., voelde ik ...

En wat ik toen dacht, was ...

Eigenlijk had ik op dat moment vooral nodig dat ...”

(voorbeeld: *“Toen jij zei ‘doe dan maar alleen’, voelde ik me weggeduwd. Ik dacht dat je me niet belangrijk vond. Eigenlijk had ik gewoon even bevestiging nodig dat we samen zoeken naar wat werkt.”*)

Stap 2 – Wat wilde ik eigenlijk?

“Wat ik eigenlijk probeerde te zeggen of te vragen was ...

Maar dat kwam er niet zo uit.”

(voorbeeld: *“Ik wilde eigenlijk gewoon zeggen dat ik moe ben en dat ik het niet weet, maar het kwam eruit als kritiek op jou.”*)

Stap 3 – Wat zie ik bij jou?

“Ik denk dat jij het goed bedoelde met ...

En dat jij je misschien ... voelde.”

(voorbeeld: *“Ik denk dat jij het goed bedoelde toen je zei ‘je maakt je te druk’. Je wilde me denk ik geruststellen. Maar ik denk dat jij je ook machteloos voelde.”*)

Stap 4 – Wat wil ik je nu geven?

“Wat ik je nu wil zeggen/geef is ...

En wat ik van jou zou willen vragen is ...”

(voorbeeld: *“Ik wil je laten weten dat ik zie hoe hard je je best doet. En ik wil vragen of je me gewoon even kunt vasthouden als ik het niet meer weet.”*)

💬 *Extra tip: Gebruik zachte taal. Dus in plaats van “jij deed dit” → “ik voelde dit”. En laat het niet gaan over wie er gelijk heeft, maar over: hoe vinden we elkaar weer terug?*