

# SOFTIES WEEKLY

Eerst naar jou. Want wat ik me afvroeg: lukt het een beetje met die zachtheid naar jezelf? En schreef je al een keer je naam boven een (digitaal) blaadje?

Of denk je: het schiet niet op of ik raak verveeld. Misschien moet je juist dan doorlezen. Dat heet namelijk vaak weerstand ;)

Of niet natuurlijk. Maar dan zou ik toch even het verhaaltje lezen over mijn oma. Het staat helemaal onderaan. En het is zo lief..



We hadden sneeuw, dankjewel voor het duimen.

## En nu: over naar zachtheid in relaties met anderen

21 januari 2024



Vragen + relaties is een soort van zuurstof + vuur.

Ik heb lang als psycholoog gewerkt, vaak met koppels, teams, vrienden. Hun vraag kwam meestal neer op: hoe ontharden we naar elkaar zodat we samen verder kunnen? Hun relaties gingen weer leven als ze elkaar vragen gingen stellen.

Als je niet vraagt, heb je namelijk eigenlijk geen idee van de wensen, twijfels, ideeën en angsten van de ander. En het vervelende is: je realiseert je vaak ook niet dat je er geen idee van hebt. Probeer dan maar eens goed samen te werken. Of samen te leven.

Als ik verhard raak dan verdwijnen mijn vragen als eerst uit het contact. Die vragen staan namelijk voor nieuwsgierigheid en openheid naar de ander. En dat is dan precies wat er ontbreekt. “Wil je ook koffie?” is dan vaak al een hele grote “onthardingsstap” voor mij.

Maar het kan veel beter. Bijvoorbeeld met deze vragen:

- Wat vind je dat ik van jou kan leren? En hoe zou ik dat van je kunnen leren?
- Hoe kan ik jou helpen beter samen ruzie te maken?
- Wat zijn jouw 3 grootste verlangens?

Voor inspiratie hiervoor kan je dit filmpje even kijken. [How to resolve conflicts | Nonviolent Communication explained by Marshall Rosenberg](#)

**En dan stel ik jullie ten slotte vol trots voor aan mijn oma. Die ruzie kon maken als de beste, de liefdestaal van koken sprak en sterker was dan een os. Haar naam was Catrientje. Ook zoiets liefs.**

# DE VROUW VAN DE SLAGER

21 januari 2024

**Mijn oma was “de vrouw van de slager”. Veel te slim en veel te ambitieus voor die rol. Maar ze was het.**

Om haar onvervulde potentieel toch ergens in kwijt te kunnen was ze de beste en meest creatieve (huis)vrouw uit de straat.

Iedere ochtend moest mijn opa vroeg naar de slagerij. Mijn oma stond dan samen met hem op voor ontbijt met thee. En iedere ochtend van hun huwelijk van 65 jaar, maakte zij een broodtrommeltje voor mijn opa. Met een briefje erin. Altijd.

Op een ochtend heb ik het trommeltje stiekem open gemaakt en het briefje gelezen. Er stond op: “Ook vandaag gaat weer voorbij Niek”. Anders dan ik had verwacht, maar razend lief.

Na opa zijn dood vonden we overal in huis van die briefjes. De snippertjes liefde die je daardoor tot lang na zijn dood door het hele huis vond... Die waren echt magisch.

Misschien is dat wel het eerste wat je kunt doen nu? Een stiekem klein briefje voor iemand maken. Of een krantje 😊



Jup, Kindness IS magic....



Extra stimulans voor een fijne zondag.

Dat was hem weer vandaag. Hup de dag in. Hele fijne zondag en heel graag tot volgende week.

## Ennn:

Voor alle mensen die nu voor het eerst meelesen (Jeeej! Welkom!)... Je krijgt komende woensdag ook nog een mailtje met een link naar de eerdere krantjes. Denk dat dat leuk is.