

WEEK 3

Dag 9

*Je hebt het gesprek
al tien keer gevoerd.*

In je hoofd.

Onder de douche.

In bed als het stil is.

Alleen niet hardop.

*Niet tegen degene
die het had moeten horen.*

*Deze paginas zijn van jou.
Schrijf wat je wilt. Zoveel of zo weinig als je wilt.
Er is hier geen goed of fout.*

Dag 9 — Het gesprek dat je nooit hebt gevoerd

Je kent het wel. Je ligt in bed. Of staat onder de douche. En ineens ben je het gesprek weer aan het voeren.

Wat je had willen zeggen. Wat de ander had moeten begrijpen. Hoe het anders had gekund. Wat je nu eindelijk eens zou willen uitspreken.

Maar op het moment zelf zweeg je. Of verzachtte je het zo dat de boodschap verloren ging. Of je begon eraan en haakte toch af. Omdat het moment er niet was. Omdat je de reactie niet aan wilde gaan. Omdat je bang was voor wat er zou komen.

Die gesprekken die nooit zijn gevoerd, blijven rondgaan. Ze nemen ruimte in. Ze komen terug. Steeds opnieuw. Op de stilste momenten.

Vandaag schrijf je op wat je eigenlijk had willen zeggen. Niet om het te sturen. Niet om gelijk te krijgen. Maar om het uit je hoofd te halen. En te zien wat er echt speelt.

Woorden die op papier staan hoeven niet langer in je hoofd te blijven rondgaan.

Opdracht 1 — Welk gesprek speelt steeds opnieuw af in je hoofd?

Schrijf het gesprek op dat je al zo vaak in je hoofd hebt gevoerd.

Bijvoorbeeld: iets wat je al jaren wilt zeggen maar nooit hebt gedurfd. Of een gesprek dat is misgegaan en dat je anders had gewild.

Welk gesprek speelt steeds opnieuw in je hoofd?

Hoe lang draag je dit al met je mee?

Opdracht 2 — Wat had je willen zeggen?

Schrijf het op zonder het te verzachten. Niet de nette versie. Maar wat je echt had willen zeggen.

Wat had je willen zeggen zonder het te verzachten?

Wat wilde je dat de ander begreep?

Opdracht 3 — Wat hield je tegen?

Er was een reden waarom je het niet hebt gezegd.

Bijvoorbeeld: je was bang voor de reactie, of je dacht dat het toch niets zou uitmaken. Misschien voelde het alsof je zeurde.

Wat hield je tegen om het te zeggen?

Wat was je bang dat er zou gebeuren als je het wel had gezegd?

Opdracht 4 — Wat kost het je dat het nooit is gezegd?

Onuitgesproken woorden nemen ruimte in. Ze komen terug.

Wat kost het je dat dit nooit is uitgesproken?

Wat zou er anders zijn als je het wel had gezegd?

Opdracht 5 — Wil je het nog zeggen?

Soms is het moment er nog. Soms is het voorbij.

Is er nog een moment waarop je dit zou kunnen zeggen?

Wil je het nog zeggen, of is het genoeg dat het nu op papier staat en uit je hoofd is?

Wat ik zei vs wat ik had willen zeggen

Schrijf in elk kolom wat voor jou geldt.

Wat ik zei of deed

Wat ik had willen zeggen

Wat deed het met je om dit naast elkaar te zien?

Woorden die op papier staan hoeven niet langer in je hoofd te blijven.

Reflectievraag

*Wat deed het met je
om dit op te schrijven?*

Tot de volgende mail. ♥
