

Gratis gids

Blijf ik of ga ik?

5 vragen die helpen om helderheid te krijgen in je relatie

Voor mensen die voelen dat er iets speelt, maar nog niet weten wat.

N  VIDA

SCHEIDINGSBEGELEIDING

Als je twijfelt over je relatie

Twijfel over je relatie kan verwarrend zijn.

Aan de buitenkant gaat het leven misschien gewoon door. Je werkt, zorgt, regelt en doet wat er moet gebeuren. Maar vanbinnen voel je dat er iets schuurt.

Misschien is er afstand ontstaan. Misschien lopen gesprekken steeds vaker vast. Of misschien vraag je je steeds vaker af: is dit nog goed tussen ons?

Soms weet je diep vanbinnen al dat er iets speelt.

Maar dat betekent niet dat je meteen weet wat je moet doen.

Want twijfel brengt vaak ook angst met zich mee.

Wat als je een verkeerde keuze maakt?

Wat als je te snel opgeeft?

Wat als je te lang blijft?

Of wat als je jezelf kwijtraakt?

Twijfel betekent niet dat je hebt gefaald.

Vaak betekent het juist dat je betrokken bent en probeert te voelen wat klopt.

Deze gids helpt je om rustig stil te staan bij wat er in je leeft.

Niet om vandaag een besluit te nemen.

Niet om jezelf onder druk te zetten.

Maar om eerlijker te kijken naar wat je voelt, mist, verlangt en nodig hebt.

De vijf vragen helpen je om iets meer helderheid te krijgen.

Stap voor stap.

In je eigen tempo.

1. Waar verlang je eigenlijk naar?

Als er twijfel is in een relatie, kijk je vaak eerst naar wat er niet goed gaat.

Naar de ruzies. De afstand. De stilte. De teleurstelling. De gesprekken die steeds weer vastlopen.

Dat is begrijpelijk.

Maar soms helpt het om niet te beginnen bij wat er misgaat, maar bij wat je mist.

Waar verlang je eigenlijk naar?

Misschien verlang je naar rust. Naar zachtere gesprekken. Naar je weer gezien voelen. Naar meer nabijheid. Naar plezier. Naar lichtheid. Naar het gevoel dat jullie weer echt samen zijn, in plaats van twee mensen die langs elkaar heen leven.

Dat verlangen zegt iets.

Niet meteen over of je moet blijven of gaan.

Maar wel over wat belangrijk voor je is.

Soms ligt onder twijfel geen direct antwoord, maar een gemis.

Een gemis aan contact. Aan veiligheid. Aan eerlijkheid. Aan ruimte om jezelf te zijn. Sta daar eens bij stil.

Niet om de ander iets te verwijten.

Maar om te voelen wat jij diep vanbinnen nodig hebt.

Vraag 1:

Waar verlang je naar in jullie relatie?

2. Wanneer voelde je je wél verbonden?

Twijfel betekent niet dat er nooit iets goeds is geweest.

Vaak is dat juist wat het zo ingewikkeld maakt.

Er zijn misschien momenten geweest waarop het wel klopte. Waarop je je dichtbij voelde. Waarop jullie samen konden lachen. Waarop een gesprek vanzelf ging. Waarop je dacht: ja, dit is waarom ik voor jou heb gekozen.

Als je nu twijfelt, kunnen die herinneringen verwarrend zijn. Want hoe kan iets wat ooit goed voelde nu zo moeilijk zijn?

Toch kunnen die momenten je iets vertellen.

Niet omdat je terug moet naar hoe het vroeger was. Dat kan meestal niet precies zo. Maar omdat ze laten zien wat voor jou belangrijk is in verbinding.

Wat maakte dat moment mogelijk?

Was er rust?

Was er aandacht?

Voelde je je gezien?

Was er openheid?

Was er ruimte om jezelf te zijn?

Soms helpt het om te zien dat je niet alleen twijfelt aan de relatie, maar ook zoekt naar iets wat je ooit hebt gevoeld en nu mist.

Vraag 2:

Wanneer voelde je je wél verbonden met je partner?

En wat zegt dat over wat jij nodig hebt in een relatie?

3. Wat heb je zelf al geprobeerd?

Als een relatie onder druk staat, probeer je vaak van alles.

Soms bewust. Soms zonder dat je het doorhebt.

Je probeert meer te praten. Of juist minder, omdat gesprekken toch steeds verkeerd lopen. Je doet harder je best. Je past je aan. Je neemt afstand. Je hoopt dat het vanzelf rustiger wordt. Je denkt: misschien moet ik het anders zeggen. Misschien moet ik geduldiger zijn. Misschien ligt het aan mij.

Dat kan lang doorgaan.
En ondertussen raak je moe.

Daarom is het goed om eens eerlijk te kijken naar wat je al hebt geprobeerd.
Niet om jezelf de schuld te geven.
Maar om te zien welk patroon er is ontstaan.

Wat werkte een beetje?

Wanneer ontstond er even ruimte?

Wat maakte het juist erger?

Wat blijf je doen, terwijl je eigenlijk merkt dat het niet helpt?

Soms zie je dan dat je al veel hebt geprobeerd.
Dat kan verdrietig zijn. Maar ook verhelderend.

Want als iets steeds niet werkt, betekent dat niet dat jij tekortschiet. Het kan ook betekenen dat jullie vastzitten in een manier van omgaan met elkaar waar je samen moeilijk uitkomt.

Vraag 3:

Wat heb je zelf al geprobeerd?

En wat merk je dat wel of niet helpt?

4. Wat wil je jezelf, of je kinderen, meegeven over liefde?

Deze vraag kan binnenkomen.
Zeker als er kinderen zijn.

Want dan denk je misschien niet alleen na over wat jij voelt, maar ook over wat zij meekrijgen. Over wat ze zien. Over wat ze later misschien gaan geloven over liefde, ruzie, afstand, respect of verbinding.

Maar ook zonder kinderen is deze vraag waardevol.
Want uiteindelijk gaat het ook over jou.

Wat wil jij dat liefde betekent?
Niet in een perfect plaatje. Niet zoals het in films lijkt. Maar in het echte leven, met moeilijke dagen, verschillen en gedoe.

Wil je dat liefde veilig voelt?
Dat er eerlijkheid is?
Dat je jezelf kunt blijven?
Dat er respect is, ook als je het niet eens bent?
Dat er ruimte is voor zachtheid, grenzen en herstel?

En als je eerlijk bent: voel je dat nog voldoende in deze relatie?

Misschien is het antwoord niet meteen ja of nee.
Dat hoeft ook niet.

Het gaat er niet om dat je relatie perfect moet zijn. Geen enkele relatie is dat.
Maar het is wel belangrijk om te voelen of de basis nog klopt. Of er nog bereidheid is. Of er nog ruimte is om elkaar opnieuw te vinden.

Vraag 4:

Wat wil je jezelf, of je kinderen, meegeven over liefde?
En herken je daar nog iets van in jullie relatie?

5. Wat zou een eerste kleine stap kunnen zijn?

Als je twijfelt over je relatie, kan het voelen alsof je meteen een grote beslissing moet nemen.

Blijven of gaan.

Doorgaan of stoppen.

Alles uitspreken of nog even wachten.

Maar vaak is die stap te groot.

Zeker als je hoofd vol zit en je gevoel alle kanten op gaat.

Je hoeft vandaag misschien nog niet te weten hoe alles verder moet.

Soms is een kleinere stap genoeg.

Eerlijk opschrijven wat je voelt. Een gesprek voeren dat je al een tijd uitstelt. Tegen iemand hardop zeggen dat je twijfelt. Een moment nemen om niet alleen door te gaan op de automatische piloot. Of hulp inschakelen om samen naar het gesprek te kijken.

Een kleine stap lijkt misschien weinig.

Maar het kan wel beweging brengen.

Niet omdat je dan meteen weet wat de juiste keuze is.

Maar omdat je stopt met alles alleen in je hoofd proberen op te lossen.

Helderheid ontstaat vaak niet in één keer.

Het ontstaat doordat je jezelf serieus neemt.

Vraag 5:

Wat zou voor jou een eerste kleine stap richting duidelijkheid kunnen zijn?

Breng je twijfel in kaart

Als je twijfelt, kan alles door elkaar gaan lopen.

Het ene moment voel je: ik wil blijven.

Even later denk je: ik kan zo niet verder.

Dat heen en weer bewegen kan uitputtend zijn.

Soms helpt het om je gedachten uit je hoofd te halen en op papier te zetten.

Niet om meteen een besluit te nemen.

Alleen om zichtbaar te maken wat er in je leeft.

Pak een vel papier en maak twee kolommen:

Wat trekt mij om te blijven?

Wat trekt mij om te gaan?

Schrijf alles op wat in je opkomt.

Ook als het tegenstrijdig is.

Ook als je het nog niet zeker weet.

Ook als het niet mooi geformuleerd is.

Misschien staat er aan de ene kant liefde, geschiedenis, kinderen, hoop of vertrouwdeheid.

En aan de andere kant vermoeidheid, afstand, eenzaamheid, steeds dezelfde pijn of het verlangen naar rust.

Dat mag naast elkaar bestaan.

Twijfel is vaak niet netjes.

Het is juist rommelig, omdat er meerdere kanten in jou tegelijk aanwezig zijn.

Soms ontstaat er al iets meer helderheid wanneer je ziet wat je allemaal probeert vast te houden.

Je hoeft dit niet alleen uit te zoeken

Na het lezen van deze vragen heb je misschien iets meer zicht gekregen op wat er in je leeft.

Of misschien juist niet.

Misschien zijn er nieuwe vragen ontstaan. Misschien voel je nog steeds dezelfde twijfel. Misschien merk je dat er iets geraakt is wat je al langer voelde, maar nog niet goed onder woorden kon brengen.

Ook dat is oké.

Twijfelen over je relatie kan zwaar zijn.

Je hoofd blijft zoeken naar antwoorden. Je gevoel beweegt heen en weer. En soms weet je niet of je erover moet praten, juist moet wachten of eerst zelf helderheid nodig hebt. Veel mensen proberen dit lange tijd alleen uit te zoeken.

Omdat ze hun partner niet willen kwetsen. Omdat ze bang zijn voor wat er gebeurt als ze het uitspreken. Of omdat ze zelf nog niet goed weten wat ze voelen. Maar je hoeft het niet alleen te dragen.

Soms helpt het om met iemand te praten die niet oordeelt. Iemand die niet duwt richting blijven of gaan. Iemand die rustig met je meekijkt naar wat er speelt. Niet om een beslissing voor je te nemen. Wel om helder te krijgen wat er onder de twijfel ligt.

Soms gaat het over communicatie. Soms over gemis. Soms over oude pijn. Soms over angst om te kiezen. En soms over de vraag of er nog genoeg basis is om samen verder te onderzoeken.

Je hoeft het vandaag niet allemaal te weten.

Je mag beginnen met eerlijk kijken.

Veel mensen die bij ons komen zeggen:

“We weten niet of we samen verder willen, maar we willen het wel goed uitzoeken.”

Bij Novida begeleiden we mensen die twijfelen over hun relatie of vastlopen in gesprekken.

Soms begint dat met een individueel gesprek, waarin je voor jezelf helder krijgt wat er speelt. Soms komen partners samen, omdat gesprekken thuis steeds vastlopen en jullie er samen niet meer goed uitkomen.

In beide gevallen kijken we rustig en zonder oordeel mee.

Niet om te bepalen wat jullie moeten doen.

Wel om ruimte te maken voor eerlijkheid, rust en overzicht.

Gratis verhelderend gesprek

Wil je eens met iemand meekijken naar **jouw situatie**?

Je kunt bij ons een **gratis en vrijblijvend verhelderend gesprek** plannen.

In dat gesprek kijken we samen waar jullie nu staan, wat er onder de twijfel speelt en welke volgende stap helpend kan zijn.

Je zit nergens aan vast.

Soms helpt het al enorm om even hardop te mogen nadenken.



Wil je hier eens rustig naar kijken samen met iemand?

Plan een gratis gesprek via:

www.novida-begeleid.nl

Of neem contact op via:

06 – 802 272 84

info@novida-begeleid.nl