

WAAROM RAAK JE JEZELF KWIJT IN RELATIES?

Intro

Je bent niet gek en je bent zeker niet de enige. Op papier klopt alles: jullie zijn een stel, je houdt van de ander, je bent loyaal, misschien woon je zelfs samen. En toch... voel je je niet echt jezelf meer. Alsof je ergens onderweg bent kwijtgeraakt wat jij voelt, denkt en nodig hebt. In deze reflectie tool neem ik je mee in 4 eerlijke inzichten die je helpen begrijpen waarom dit gebeurt en wat je kunt doen om langzaam weer thuis te komen bij jezelf.

1. Je verwacht harmonie met verbinding.

Je doet zo je best om het 'goed' te houden in je relatie, dat je onbewust jezelf begint aan te passen. Je slikt gevoelens in, je laat de ander voorgaan, je zwijgt liever dan dat je ruzie krijgt. Maar harmonie zonder eerlijkheid is geen verbinding, het is vermijding. Echte verbinding vraagt dat jij ook verschijnt.

Reflectievraag: Wat houd jij in om de lieve vrede te bewaren?

2. Je bent drukker met voelen wat de ander nodig heeft dan wat jij zelf voelt.

Misschien ben je gevoelig, zorgzaam of gewoon gewend om af te stemmen. Maar als jij alleen nog maar scant wat de ander voelt of nodig heeft, verlies je contact met je eigen binnenwereld. Je gaat pleasen, twijfelen, piekeren. En diep vanbinnen groeit het gevoel: ik ben mezelf niet meer.

Reflectievraag: Wanneer check jij bij jezelf in: wat wil ik eigenlijk?

3. Je bent bang dat 'jezelf zijn' teveel is.

We leren allemaal ergens: pas je aan, doe normaal, wees makkelijk. In relaties zie je dat terug in de vorm van zelfcensuur. Je deelt alleen wat 'oké' is. Je stelt jezelf gerust dat het heus niet belangrijk is. Maar intussen raak je steeds verder verwijderd van je echte verlangens.

Reflectievraag: Welk stuk van jezelf laat jij niet zien uit angst dat het teveel is?

4. Je zoekt veiligheid in de ander, terwijl je die ook in jezelf mag vinden.

Een relatie voelt alleen écht veilig als jij ook bij jezelf mag blijven. Als je weet: wat ik voel doet ertoe. Wat ik nodig heb mag bestaan. Dat vraagt oefening en vaak een heel nieuw script. Maar elke keer dat jij kiest om wél eerlijk te voelen en te delen, zet je een stap richting verbinding. Met de ander én met jezelf.

Reflectievraag: Wat is één klein moment waarop jij je behoefte wél zou kunnen uitspreken?

Tot slot

Als je jezelf kwijt bent geraakt, is dat geen bewijs dat je gefaald hebt. Het is een uitnodiging. Om opnieuw te leren voelen, delen en verbinden, zonder jezelf te verliezen. Wil je daarin begeleid worden? Je weet me te vinden! Ik denk graag met je mee.