



Zelfcheck:

*Blijf ik, of ...
ga ik?*

*Vind helderheid in je
partner-, vriendschaps-,
of werkrelatie*



ale**X**andra's e-book

BLIJF IK, OF... GA IK?

zelfcheck

Inhoud

• Inleiding	2
• De rivier van relaties	3
• Zeven bakens die je de weg wijzen	4
• Angsten – het drijfzand	5
• Zelfcheck – jouw mini-oefening	6
• Je hebt meer keuzes dan je denkt	7
• Aan welke knoppen valt er nog te draaien?	8
• Door de mist heen kijken: de Vrije Positie	10
• Tot slot	10
• Over mij & een uitnodiging	11

Inleiding

Iedereen kent het: de twijfel of je nog wilt investeren in een relatie.

Of het nu gaat om een partner, familielid, vriend(in) of collega - er kan een moment komen dat je denkt: *wil ik dit eigenlijk nog wel?*

Dat zijn geen makkelijke vragen.

Ze doen vaak pijn, omdat er zoveel herinneringen, verlangens en hoop in verweven zitten. En dan de belangen die bij elke keuze gemoeid gaan. Wat het betekent voor je inkomen. De kinderen. Huisvesting. Mantelzorg. Je werk. En natuurlijk de angsten: alleen achterblijven, niet rondkomen, afwijzing of oordeel van anderen. En de eventuele gevoelens van teleurstelling in jezelf, en in het leven...

Dit boekje wil je geen simpel ja of nee geven. Want dat kan niemand voor jou bepalen. Wat het je wél geeft: handvatten om een bewuste keuze te maken.

Want niet kiezen geeft vaak juist meer stress dan helder besluiten. En betekent niet zelden: uitstel van verlies en rouw.

Bedenk: er is geen goede of foute keuze.

Wel: goed of fout omgaan met je keuze.

En trouw, of ontrouw aan jezelf.

En er is méér mogelijk dan blijven of weggaan.

Daarover later meer.

De rivier van relaties



Relaties zijn net als rivieren.

Soms kabbelend, soms wild stromend.

Soms verfrissend, soms zwaar om tegenin te zwemmen.

Je kunt proberen de rivier te veranderen, een rots te verleggen, het water tegen te houden... maar vaak gaat het om de vraag:

👉 Wil ik meebewegen met deze stroom, of stap ik eruit?

Soms is blijven liefdevol. Soms is loslaten liefdevol. Soms is ruimte geven liefdevol. Het gaat erom dat je ziet waar de stroom je werkelijk naartoe wil leiden.

Zeven bakens die je de weg wijzen

Bakens staan voor houvast: punten die richting en helderheid geven. Daartegenover staan de angsten. Die zijn als drijfzand; ze zuigen je naar beneden. Ze zijn begrijpelijk en menselijk, maar geven géén richting.



Het is goed om je angsten te herkennen, erkennen en verzorgen, maar je kunt je er niet aan vasthouden. Wel aan bakens. Dus daar gaan we eerst naar kijken.

1. Energie

Geeft de relatie je, onder de streep, energie of kost deze je vooral kracht?

☞ Reflectievraag: *Hoe voel ik me meestal na contact met de ander: opgeladen of leeggelopen? Voel ik me rustiger en helderder, of leger en moe?*

2. Veiligheid

Kun je jezelf laten zien, inclusief je kwetsbaarheid? Of loop je structureel op je tenen. Stap je regelmatig over je eigen grenzen en waarden heen, uit angst iets kwijt te raken (liefde, erkenning, zekerheid)?

☞ Reflectievraag: *Voel ik me veilig genoeg om ècht mezelf te zijn? Kan ik mijn grenzen uitspreken zonder straf, sarcasme of manipulatie?*

3. Belangen

Welke concrete belangen spelen mee in deze relatie? Denk aan inkomen, huisvesting, (mantel)zorg, tijd of sociale positie. Belangen kunnen zwaar wegen en maken vaak dat mensen blijven. Zelfs als alle andere bakens rood staan.

☞ Reflectievraag: *Welke belangen spelen voor mij een rol? Hoe verhouden deze zich tot het belang van mijn welzijn – en dus op termijn mijn gezondheid?*

4. Groei

Word je in deze relatie uitgenodigd om te groeien en jezelf te zijn, of raak je jezelf stukje bij beetje kwijt?

☞ Reflectievraag: *Word ik groter door deze verbinding, of kleiner?*

Vind helderheid in je partner-, vriendschaps-, of werkrelatie

5. Waarden

Kijken jullie wat betreft de grote keuzes in het leven betreft dezelfde kant op? Zijn er voldoende gedeelde waarden? Is er ruimte voor (verschillen in) geloof, cultuur, identiteit?

☞ Reflectievraag: *Word ik gesteund in de dingen die belangrijk voor me zijn, of moet ik mezelf steeds verdedigen?*

6. Vrijheid

Heb je lucht en keuzevrijheid, of overheerst het gevoel dat je gevangen zit in patronen van je aanpassen (pleasen), de strijd aangaan, of je terugtrekken?

☞ Reflectievraag: *Kan ik vrij ademen in deze relatie, of houd ik mijn adem in?*

7. Liefde

Blijf je vooral vanuit liefde en verbondenheid, of overheerst - als je heel eerlijk bent naar jezelf toe - de angst. Bijvoorbeeld voor afwijzing, oordeel of schuldgevoel? Of verlies van een veilig inkomen of status?

☞ Reflectievraag: *Wat drijft mij om te blijven: liefde of angst?*

☞ Extra reflectievraag: *Is mijn keuze trouw aan wie ik werkelijk ben, of aan een angst die me klein houdt?*

Angsten: het drijfzand

Maar behalve bakens, heb je te maken met die angsten die je vasthouden. Ze lijken houvast te bieden, maar zijn meer als drijfzand. Ze geven je het idee dat je beter stil kunt blijven staan, maar intussen trekken ze je langzaam naar beneden en ontnemen ze je alle zicht. Maar angst heeft ook een functie: je waarschuwen niet al te onbesuisd te werk te gaan. En dus is het belangrijk ze te benoemen en erkennen. Zodat je er niet onbewust door gedreven wordt, maar ze op hun waarde gaat inschatten. Soms blijken ze bij nader inzien niet echt gegrond. En eigenlijk wel werkbaar.



Veel voorkomende, normale angsten zijn:

- Angst om alleen te komen staan

Vind helderheid in je partner-, vriendschaps-, of werkrelatie

- Angst voor oordeel van de buitenwereld
- Angst om nooit meer een andere relatie of baan te vinden
- Angst voor verlies van status, zekerheid of houvast
- Angst om anderen teleur te stellen

👉 Reflectievraag: *Welke angsten houden mij het meest vast? En wat gebeurt er als ik deze zie voor wat ze zijn – drijfzand of mist – en er met mildheid naar kijk zonder me erdoor te laten leiden?*

De zelfcheck: jouw mini-oefening

De bakens geven je inzicht. Maar misschien wil je ook een snelle samenvatting om te voelen waar je staat. Dat is wat deze zelfcheck doet. Pak pen en papier, zet een timer op 2 minuten per vraag. Schrijf gewoon alles op wat er in je opkomt. Zonder censuur, zonder mooipraterij.



1. Hoe voelt mijn energie na contact?
2. Word ik in deze relatie groter of kleiner?
3. Voel ik me veilig om mezelf te laten zien?
4. Heb ik vrijheid of ervaar ik druk?
5. Handel ik uit liefde of angst?
6. Welke belangen spelen voor mij een rol in blijven of loslaten?
7. Als ik deze relatie voor me zie over 1 of 5 jaar, hoe voelt dat?

Lees daarna je woorden terug.

Wat raakt je?

Wat schuurt?

Dat is je kompas.

De sleutelvraag. Vraag jezelf tenslotte af:

👉 *Als ik vandaag opnieuw zou mogen kiezen, zou ik dan in deze relatie stappen?*

Het antwoord kan je verbazen. Het hoeft niet zwart-wit te zijn, maar vaak opent deze vraag een diepe helderheid.

Je hebt meer keuzes dan je denkt

De titel van dit e-book suggereert dat je slechts twee keuzes hebt: blijven of gaan. Maar zo ligt het gelukkig niet. Het leven is niet zwart-wit en jij mag zelf bepalen wat voor jou oké is en voldoende werkt. Want wat bepalend is voor jouw geluk wordt bepaald door waar *jij* naar kijkt. Door wat *jij* koestert, en waar *jij* je mee en aan voedt.

Maar wellicht is het fair als ik wel mijn leidraad met je deel. Zodat je weet waar *ik* sta. Maar die hoeft je niet over te nemen; doe ermee wat je wil.

Dit is mijn leidraad:

Ontbreekt veiligheid → afwenden en niet meer in de relatie investeren (wel in jezelf)

Wel veilig, maar eenzijdig → touwtje laten vieren

Veilig + iets van ruimte → gericht investeren in de relatie en/of jezelf

Het touwtje laten vieren

Deze optie hangt samen met het gevoel dat het ten diepste goed zit tussen jullie.

Misschien spelen weerstand en misverstand - door drukte, of ziekte, of een life event bij één of beide partijen - maar er is óók begrip en loyaliteit. Een tijdje hou je dat wel vol, maar op een gegeven moment denk je misschien: hmm, wil ik dit nog? Tel ik nog wel mee eigenlijk?

Als het duidelijk voor je is dat buitenpersoonlijke factoren een rol spelen kun je dus ook 'het touwtje laten vieren'. Waarmee ik bedoel dat je de relatie soms ook even met rust kunt laten. Er zijn tijden die zich niet lenen voor assertiviteit en het uitwerken van verschillen. En al helemaal niet voor forceren.

Als de ander voornamelijk met zichzelf bezig is en jou daarin heeft gekwetst, en je voelt (ergens) aan dat het wellicht minder met jou en meer met de ander te maken heeft, kun je er ook bewust voor kiezen ruimte te geven. En die ander de eerste stap te laten zetten *wanneer hij of zij daar klaar voor is*. Wat dit van jou vraagt is dat je het ongemak van de verwijdering draagt. Dat je je de verwijdering niet persoonlijk aantrekt en je hart openhoudt. In de wijsheid dat het soms gewoon niet anders is...

Ook dit kan een bewuste keuze zijn. Soms is ruimte laten - niets doen en meebewegen - precies wat de relatie weer lucht geeft.

👉 Reflectievraag: *Voelt het als wijsheid om het touwtje even te laten vieren? En hoe weet ik dat dit geen opgeven, of vermijden is?*

Aan welke knoppen valt er nog te draaien?

Voordat je op basis van het gedrag van de ander een definitieve keuze maakt, kan het helpend zijn jezelf af te vragen: *wat ligt er bij mijzelf dat ik kan onderzoeken of helen?*

Misschien zijn er nog knoppen waar je zelf of de ander nog aan kunt draaien, waardoor de muziek weer gaat klinken. 🧩 👤



Trauma. Oude pijn of onbeantwoorde behoeften kunnen je blik op de ander en de relatie behoorlijk vertroebelen. Dit speelt met name als er sprake is geweest van **Trauma met hoofdletter T**. Denk hierbij aan diepingrijpende gebeurtenissen zoals seksueel misbruik, het verlies van een ouder, geweld, verslaving of criminaliteit in het gezin, of structureel racisme. Afhankelijk van hoeveel bewustzijn en vooral heling heeft plaatsgevonden is dit iets om rekening mee te houden, maar dat wist je wellicht al.

Verraderlijker is **trauma met kleine letter t**. Denk aan dat je als kind niet kreeg wat elk kind nodig heeft: liefdevolle aandacht, fysiek vastgehouden worden, de vrijheid om te voelen wat je voelt (dus óók negatieve gevoelens), alsook de vrijheid om te spelen. Ja, ook dit kan ernstig trauma zijn, ook al zeg je tegen jezelf 'een gelukkige jeugd te hebben gehad', omdat jou 'nooit iets aangedaan' is. Dit gemis kan een groot effect hebben op hoe je je nu in relaties beweegt.

👉 Reflectievraag: *Welke oude pijn of gemis in de opvoeding speelt (mogelijk) nog mee in mijn huidige relatie, en wat vraagt dat van mij om te helen?*

Rouw. Het is lang niet altijd duidelijk dat dit speelt, met name als het verlies lang geleden plaatsvond. Niet doorleefde cq uitgestelde rouw kan leiden tot een verhoogd stressniveau, wat zich uit in verhoogde prikkelbaarheid en emotionele uitbarstingen. Denk aan de uitdrukking 'verdriet slaat'. Ook kan onverwerkte rouw ervoor zorgen dat je je emotioneel afsluit, uit angst opnieuw pijn te ervaren. Wat kan leiden tot problemen met intimiteit en vertrouwen, en tot bindingsangst.

Duidelijker is meestal de zware wissel die acute, gedeelde rouw op de relatie kan trekken. Waarbij met name de verschillen in rouwstijl tot allerlei projecties en verwijten kunnen leiden. Ook een wederzijds onvermogen om elkaar te steunen en verstoorde intimiteit kunnen er hard inhakken. De relatie, die voorheen een bron van veiligheid en comfort was, wordt nu gekenmerkt door gezamenlijk verdriet en pijn. Het verlies van die 'veilige haven' kan heel ondermijnend werken.

Vind helderheid in je partner-, vriendschaps-, of werkrelatie

☞ Reflectievraag: *Zijn er patronen in onze relatie van terugtrekken, ruzies, of onbegrip die te maken lijken te hebben met onuitgesproken verdriet, of onverwerkte verliezen in onze geschiedenis?*

Loyaliteit. Een mooie eigenschap, mits deze niet doorschiet in oververantwoordelijkheid en ten koste gaat van je autonomie en zelfzorg. Als de relatie structureel eenzijdig is (geworden) – jij geeft, de ander neemt - is er reden tot zorg. Hier kunnen allerlei oorzaken aan ten grondslag liggen, waaronder trauma, systemische verstrikking, maar ook cultuur. Dat je je gewoon hebt te voegen en moet buigen.

☞ Reflectievraag: *Ben ik staat grenzen te stellen en voor mezelf te kiezen? En kan ik de schuldgevoelens die dat (soms) oplevert dragen?*

Verwachtingen. Ook aan deze knop valt vaak te draaien. Verwachtingen spelen altijd een rol. Soms materieel (een huis, kinderen, gezamenlijke toekomstplannen). Soms relationeel (tijd, aandacht, empathie, waardering, intimiteit). Soms spiritueel (gedeelde waarden, compassie, zingeving, los / vrij laten). Verwachtingen geven richting, maar kunnen ook zwaar drukken als ze niet realistisch, of niet gedeeld worden. Of simpelweg nooit uitgesproken werden!

☞ Reflectievraag: *Welke verwachtingen koester ik, hoe open ben ik daarover, en hoe eerlijk en reëel zijn die voor mijzelf én voor de ander?*

Vaardigheden. Ook vaardigheden spelen mee. Zo kan er een gebrek zijn aan zelfreflectie, of aan zelfkennis (wat wil ik eigenlijk met mijn leven?). En soms ontbreekt het ook aan communicatievaardigheden, waardoor gesprekken telkens vastlopen.

☞ Reflectievraag: *Welke vaardigheid zou ik kunnen ontwikkelen, waardoor ik meer lucht en helderheid in deze relatie breng?*

Het goede nieuws: aan al deze knoppen kun je draaien. Je hoeft niet perfect te zijn, maar het onderzoeken en ontwikkelen van deze kanten kan je relatie een totaal ander perspectief geven.

☞ Reflectievraag: *Welke knoppen kan of wil ik zelf (nog) bijstellen, om met meer helderheid naar deze relatie te kijken?*

Door de mist heen kijken: de Vrije Positie

Het kan lastig zijn je situatie te beoordelen, met name als je in een egodynamiek verzeild bent geraakt en je 'jezelf niet meer bent'. Want ja, je hebt inderdaad een ego – iedereen heeft dat - maar ook een authentiek zelf. Je ego reageert vanuit de emotie (aanvallen / terugtrekken / bevriezen), en de ratio (verklaren, overtuigen, rechtvaardigen). Maar op momenten dat jij gewoon normaal jezelf bent, reageer je niet zo, toch? Dan reageer je veel meer vanuit je gevoel, en je verstand. Dan is er meer ruimte, en wijsheid.

Met reageren vanuit je ego kom je geen stap verder, dat wist je wellicht al. En toch gebeurt het. En dat roept weer het ego van die ander op en zo kom je in die akelige dynamiek terecht. Die je echter eenzijdig kunt 'doorsnijden'. Dat is feitelijk het allerbelangrijkste wat ik mijn klanten leer. Hoe dat werkt. Dat zit in mijn methode.

Ik leer mijn klanten gebruik te maken van hun Vrije Positie: de veilige plek in henzelf, waar geen oordeel is en ze met compassie naar zichzelf en de wereld kunnen kijken. In de Vrije Positie zie je meer, helderder. Het grotere plaatje. Je hebt deze plek nodig om de overstap te kunnen maken van *reageren* vanuit je ego naar *responderen* vanuit je zelf. Waardoor je in een ander, waarachtiger patroon komt met elkaar.

Zelf heb ik de Vrije Positie in mijn denken en doen verankerd, waardoor ik veel innerlijke vrijheid ervaar in mijn leven. Problemen die ik tegenkom – want dat is iets wat blijft - zijn daardoor veel 'werkbaarder' geworden, heel fijn! In de afgelopen 25 jaar ontwikkelde ik werkwijzen en oefeningen die dit voor mijn klanten – ook mensen met diepe trauma's – in afzienbare tijd – 3/4 maanden - óók werkelijkheid maakte. Je moet alleen even goed leren hoe je daar komt, en hoe je die plek kunt benutten voor jezelf.

Tot slot

Loslaten is geen falen. Blijven is geen zwakte. En het touwtje laten vieren is ook geen zwakgebod. Het zijn drie mogelijke manieren om trouw te blijven aan jezelf én aan wat er wezenlijk toe doet.

Welke keuze je ook maakt – blijven, loslaten, of het touwtje laten vieren – het belangrijkste is dat je *een bewuste keuze* maakt. Waar je op terug kunt vallen, als twijfel opspeelt. Met grenzen stellen en kiezen geef je je leven vorm - de vorm die jij verkiest. Dat geeft gronding, eigenaarschap.

Vind helderheid in je partner-, vriendschaps-, of werkrelatie

Net als in een tuin: je hebt niet alles in de hand en kunt niet alles controleren.

Maar soms geef je een plant water en komt er weer bloei.

En soms merk je dat de bodem uitgeput is en dat het tijd is ruimte te maken voor nieuw leven.

En soms laat je de plant gewoon even met rust.

Alle keuzes vragen moed. En alle keuzes kunnen ruimte geven voor groei.



Over mij & een uitnodiging



Mijn naam is Alexandra van Smoorenburg, conflictbevrijder en ontwikkelaar van de Vrijplaatsmethode (sinds 2007 een merk).

Ik coach - voornamelijk live - in Amsterdam, bij innerlijk én uiterlijk conflict. Denk bij innerlijk conflict aan burnout-achtige kwesties en dilemma's en bij uiterlijk conflict aan alles wat je je daarbij maar voor kunt stellen op het werk en thuis. Dus ook bij geweld en ander naar grensoverschrijdend gedrag.

Zodat het leven en de liefde weer terugstromen.

Daarnaast train ik - zowel online als live - sociale professionals in de Vrijplaatsmethode. Ik leer ze met minder moeite, betere conflictbegeleiders te worden. In staat hun cliënten te helpen ook de meest pijnlijke conflicten te transformeren naar meer innerlijke vrijheid, meer verbinding en persoonlijke groei.

De Vrijplaatsmethode is een transformatieve conflictbegeleidingsmethode die de helingscapaciteit van therapie met het resultaatgerichte van coaching combineert.

Mijn missie: Nederland conflictvaardiger maken.

Want dat maakt van elk *gewoon* mens een levenskunstenaar.

Even naar jou. Ben jij nog niet 'klaar' met je relatie, maar mag er wel iets gebeuren voor jouw gevoel? Dan kun je in relatietherapie gaan, maar je kunt ook zélf aan de slag gaan. Want je kunt die egodynamiek dus ook *eenzijdig* beïnvloeden en ombuigen. Ik leer je hoe je deze doorsnijdt, waardoor de relatie 'vanzelf' gaat shiften, zonder trekken of duwen.

Vind helderheid in je partner-, vriendschaps-, of werkrelatie

Alléén in begeleiding gaan heeft best veel voordelen. Qua tijd. Qua kosten. Qua resultaat voor jou persoonlijk. Want het brengt je dus niet alleen relationeel veel op, maar ook puur jou persoonlijk. Je krijgt veel meer grip op jezelf.

Transformatieve coaching helpt jou een dieper en warmer contact met jezelf te krijgen, waardoor je veel helderder en duidelijker naar de ander wordt. Het is eigenlijk gewoon een heel groot en mooi cadeau aan jezelf.

Zou je graag willen doorpraten met mij, over jouw situatie?

En of transformatieve coaching de passende oplossing voor je is?

(Want ik verwijs ook naar andere dienstverlening, als ik denk dat dat beter is.)

Dan stel ik dit voor:

- 👉 Neem eerst even een kijkje op www.conflictbevrijder.nl/coaching
- 👉 En boek daarna – vrijblijvend - een afspraak in [mijn agenda](#) in.

Ik denk met plezier met je mee.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Liefs,
aleXandra