

Knopen in je relaties

Relaties en emoties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Iedereen heeft verschillende relaties; ook jij: met jezelf, je ouders, je partner, kinderen, familie, vriendinnen, burens, collega's. Je kunt je in een relatie geliefd voelen, blij voelen, gezien en gehoord, tevreden of gelukkig, maar ook gefrustreerd, onzeker, angstig, wantrouwend, ongelukkig, verdrietig en alleen.

Hoe jij je voelt, bepaalt uiteindelijk je gedrag. Als je bepaalde emoties al heel lang voelt, kun je daardoor steeds hetzelfde gedrag vertonen. Het is een patroon geworden. Soms ben je je daarvan bewust, soms ook niet. Vaak kun je voelen dat een relatie niet goed voor je is, waardoor emoties als twijfel, onzekerheid, weerstand en je schuldig voelen de kop op steken.

Je hebt bijvoorbeeld een vriendin die je al jaren kent. Ooit hadden jullie een mega-klik, was er veel herkenning en deelden jullie veel met elkaar. Vaak kun je met je vriendin alles bespreken. Het is veilig en vertrouwd. Maar vriendschappen kunnen veranderen. Zeker als jullie elkaar op de middelbare school of tijdens je studie hebben leren kennen, kunnen vriendschappen veranderen, wat allerlei emoties oproept. Je verandert als persoon het meeste tussen je twintigste en je dertigste. Je gaat werken, krijgt vaste relaties, gaat samenwonen of trouwen, krijgt een gezin of juist niet. En terwijl jij bepaalde keuzes maakt in je leven, kan je vriendin andere keuzes maken, waardoor je ieder een andere kant op gaat. Werk, relatie en gezin slokken veel tijd op, waardoor het sociale leven soms in de knel komt en je minder tijd hebt voor de mensen die je toch echt wel lief vindt. Of je merkt dat je geen energie meer krijgt van contact met je vriendin. Het lijkt wel alsof jullie op een andere golflengte zitten, en dat kan heel pijnlijk zijn. Want je merkt ineens dat je elkaar minder ziet en spreekt, en dat de herkenning niet meer zo groot is.

*Hoe jij je voelt,
bepaalt uiteindelijk je gedrag*

Of wat als je vriendin je heeft gekwetst op wat voor manier dan ook? Hoe ga je daarmee om? Bespreek je het dan met haar of ga je het uit de weg? Soms is het gemakkelijker om met anderen te bespreken hoe je je voelt en wat het bij jou teweegbrengt.

Wat ik vaak zie in mijn praktijk, is dat vrouwen heel loyaal zijn of gewend zijn om zichzelf weg te cijferen. Ze gaan pleasen ten koste van zichzelf of ze worden boos op zichzelf omdat ze weerstand, ongeduld en twijfel voelen. Ze voelen wel dat de relatie niet meer is wat die was, geen energie meer geeft, soms zelf giftig voelt, maar zijn niet bij machte om ermee om te gaan. Ze durven niet voor zichzelf te kiezen en proberen de ander te vriend te houden of te vermijden en de vriendschap te laten verwateren. Ondertussen hebben ze veel last van een schuldgevoel en willen ze aan verwachtingen van de ander blijven voldoen. En dit geldt niet alleen voor vriendschappen, maar voor alle relaties.

Als je niet voor jezelf kunt of durft te kiezen, kun je in de knoop komen. Wil jij weten hoe je uit de knoop komt? Geef je dan via mijn website op voor mijn gratis 'Kom uit de Knoop'-training.



Claudia Koehoorn houdt zich vanuit haar coaching en counsellingspraktijk JouwTransformatie bezig met verbinding en verandering.



JouwTransformatie

Claudia Koehoorn

Fnidsen 77, 1811 NE Alkmaar • 06-22922101
info@jouwtransformatie.nl • www.jouwtransformatie.nl