

Verkenning

Past dit jaartraject bij ons?

Dit document is een uitnodiging om samen even stil te staan bij waar jullie nu staan.

Neem de tijd om dit elk voor jezelf te lezen en te beantwoorden. Daarna kunnen jullie eventueel met elkaar delen wat herkenbaar is.

Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Het gaat er niet om dat jullie hetzelfde antwoorden, maar dat zichtbaar wordt wat er bij elk van jullie leeft.

1. Even stilstaan

Neem elk voor jezelf even de tijd om te voelen:

- Waar lopen wij op dit moment tegenaan?
- Wat blijft zich herhalen tussen ons?
- Waar verlangen we naar in onze relatie?

2. Wat herkennen we?

Duid elk voor jezelf aan wat herkenbaar is.

In onze relatie

- We merken dat bepaalde patronen zich blijven herhalen
- Gesprekken lopen vaak op dezelfde manier vast
- We ervaren afstand of missen verbinding
- We reageren soms anders dan we eigenlijk zouden willen
- We begrijpen elkaar niet altijd, ook al proberen we dat wel

In onszelf (binnen de relatie)

- Ik merk dat ik me soms terugtrek of afsluit
- Ik voel spanning in contact met mijn partner
- Ik vind het moeilijk om te zeggen wat ik nodig heb
- Ik reageer vanuit gewoonte, eerder dan vanuit keuze

Intimiteit & seksualiteit

- Intimiteit voelt niet altijd vanzelfsprekend
- Ons verlangen loopt niet altijd gelijk
- We vinden het moeilijk om hierover te spreken
- Ik verlang naar meer openheid of verbinding

3. Bereidheid (belangrijk)

Neem dit elk voor jezelf even serieus.

Voor mij persoonlijk

- Ik ben bereid om ook naar mezelf te kijken, niet alleen naar de ander
- Ik ben bereid om te vertragen en niet meteen te reageren
- Ik zoek geen snelle oplossing, maar een doorvoelde en gedragen verandering

Voor ons samen

- We zijn allebei bereid om hier tijd en aandacht aan te geven
- We willen dit traject allebei, niet alleen voor de ander
- We zijn bereid om ook tussen de sessies door iets mee te nemen
- We staan open om te luisteren, ook wanneer dat moeilijk is

Een traject zoals dit vraagt dat beide partners bereid zijn om hier actief in te stappen. Het is geen traject dat door één van beiden “gedragen” kan worden voor de ander.

4. Tot slot

Er is geen score of conclusie.

Als jullie merken dat er herkenning is én bereidheid aan beide kanten, kan dit een aanwijzing zijn dat een traject op dit moment passend kan zijn.

Als je voelt dat dit mogelijk bij je past, maar het nog wil afdtoetsen, kan je een [intakegesprek inplannen](#). Voel je helemaal welkom om contact op te nemen voor een eerste afstemming.