

Tot ik bleef

Verlangen zonder jezelf te verliezen in liefde

Stefanie Vande Wynckel

Bezielster van She.Wolf

Tot ik bleef

Stefanie Vande Wynckel

Waarschuwing en veiligheid

Dit boek behandelt thema's als trauma, hechting, misbruik en intensieve lichamelijke sensaties. Sommige passages en oefeningen kunnen triggers oproepen zoals angst, flashbacks of dissociatie.

Lees in jouw tempo en neem pauzes wanneer nodig. Voer oefeningen alleen uit als ze veilig voelen. Stop en ga door op een later moment als dat nodig is.

Voor ondersteuning bij heftige reacties kun je contact opnemen met een huisarts, een psycholoog of een crisisdienst in jouw regio (bijv. voor België: 112, 112.be en de Zelfmoordlijn 1813; voor Nederland: 113 en Zelfmoordpreventie via 113.nl).

Dit werk biedt praktische handvatten en is geen vervanging voor professionele zorg.

Author: Stefanie Vande Wynckel

Cover design: She.Wolf

ISBN: 9789465464459

©stefanievandewynckel 2026

Veilig gehecht zijn betekent niet dat alles goed voelt. Het betekent dat je blijft wanneer het vanbinnen beweegt, zonder jezelf te verlaten.

Inhoud

Proloog

Deel I: HERKENNING

1. Ik wil jou, maar ik wil mezelf niet meer kwijt
2. Wanneer verlangen pijn begint te doen
3. Hechtingsangst is geen angst voor liefde
4. Hechting is sneller dan je hoofd

Deel II: ONTREGELING

5. Waarom je steeds op dezelfde soort mannen valt
6. De traumalus

Deel III: TERUGKEER

7. Bij jezelf blijven in contact
8. Wederkerigheid leren voelen
9. Open blijven zonder jezelf te verliezen
10. Volwassen verlangen
11. Zelfwaardigheid in onzekerheid
12. Wat verandert wanneer jij anders blijft
13. Hoe echte liefde voelt in het lichaam
14. Van eenzaamheid naar zelfverbinding
15. De pauze waarin alles verandert
16. Het innerlijke contract dat je nu mag verbreken
17. Wat volwassen wederkerigheid écht vraagt
18. Wanneer hoop pijn begint te doen
19. Verlangen zonder jezelf te verliezen

TUSSENRUIMTE

VERDIEPING I: wanneer verlangen een gezicht krijgt

VERDIEPING II: moederschap en alleen dragen

VERDIEPING III: het lichaam als waarheid

VERDIEPING IV: wanneer je al verschoven bent, maar je leven nog niet

VERDIEPING V: wat blijft wanneer niets hoeft

Deel IV: RELATIE

20. De rouw om wat nooit gedragen werd
21. Het midden blijven houden
22. De kunst van niet-wachten
23. Wanneer het stil blijft
24. De ontmoeting als gelijkwaardig veld
25. De vrouw die je nu bent
26. Kwaadheid die wakker maakt
27. Hechting zonder gezicht

Epiloog

PROLOOG

Het blijft mij een raadsel hoe auteurs aan een boek beginnen. Voor mij begon het alvast niet met een plan, maar met een nacht.

Ik zat voor mijn laptop en begon te schrijven. Zonder vooropgezet idee. Zonder structuur. Het kwam zoals adem komt wanneer je lang hebt ingehouden. Wat zich aandiende, wilde niet langer binnen blijven. Ik schreef niet om iets uit te leggen, maar omdat mijn binnenwereld in beweging was gekomen en een vorm zocht.

Er was een ontmoeting geweest. Met een man. En die ontmoeting had iets opengelegd wat ik niet meer had verwacht. Na jaren van intens innerlijk werk verraste niet zozeer het gevoel zelf me, maar de intensiteit ervan. En de hardnekkigheid. Alsof iets ouds zich opnieuw toonde. Nu niet meer om weg te duwen, maar wel om gezien te worden. Ik begon te luisteren. En dat luisteren werd dit boek.

Mijn relationele geschiedenis liet sporen na. Dat wist ik al lang. Ik kon het benoemen, plaatsen, begrijpen. Maar mijn lichaam vertelde me nu dat er nog lagen waren die niet door inzicht alleen bereikt konden worden. Dat bepaalde reacties, verlangens en angsten niet opgelost wilden worden, maar doorleefd. Van dichtbij. Zonder haast.

Laat me eerlijk zijn. Dit proces behoort tot de moeilijkste die ik ooit ben aangegaan. Niet omdat het zo spectaculair is, maar omdat het traag is. Omdat het geen eindpunt kent. Omdat het vraagt om telkens opnieuw aanwezig te

blijven bij wat je wordt aangeboden. En toch, paradoxaal genoeg, voedt net dat onze levenskracht. Op een stille, diepe manier.

Als kind werden mijn emotionele behoeften niet vervuld. Dat is geen aanklacht. Geen analyse. Geen verhaal. Het is een vaststelling. Die ervaring nam ik mee richting volwassenheid, zonder dat ik het doorhad. Relaties aangaan voelde onveilig, vooral romantische. Wanneer ik iemand leuk vond, was er vrijwel meteen angst. Angst om te verliezen. Angst om afgewezen te worden. Angst om zichtbaar te zijn.

In mijn tienerjaren ging ik er zelfs van uit dat elke man tot wie ik me aangetrokken voelde mij nooit in een romantisch licht zou zien. Toch had ik twee vriendjes, na lange periodes van verlangen naar hen. Wanneer we uiteindelijk samen waren, werd ik stil. Mijn lichaam verstijfde. Ik zei geen woord. Alsof spreken te gevaarlijk was. Alsof één verkeerde beweging genoeg kon zijn om alles te verliezen.

Later nam die verlatingsangst andere vormen aan. Ik koos, onbewust, mannen bij wie ik nooit helemaal nummer één was. Getrouwde mannen. Mannen in relatie. Of mannen die ik kon dragen. Verzorgen. Begrijpen. Liefhebben op een manier die hen afhankelijk hield. Ik werd moeder in plaats van partner. In de hoop dat wie mij nodig had, mij niet zou verlaten. Je kan je voorstellen hoe dat eindigde.

Door de jaren heen bevestigden relaties een overtuiging die diep in mij verankerd raakte: dat ik niet waardig was om gekozen te worden. Dat grenzen overschreden mochten worden. Dat respect optioneel was. Zelfs geweld deed

zijn intrede. En omdat ik dacht dat dit het beste was dat ik kon krijgen, verliet ik de relaties niet, maar wel telkens opnieuw mezelf.

Tot er iets begon te verschuiven.

Ik ontmoette een ander soort man. Iemand stabiel. Warm. Zachtaardig. Iemand die zichzelf kon dragen, emotioneel aanwezig was, een steunpilaar voor zijn kinderen. En ook voor zijn vrouw... Mijn oude patronen waren er nog, maar ze bewogen anders. Iets in mij keek mee.

Daarna verscheen een man die wél beschikbaar was en dezelfde kwaliteiten leek te hebben. Maar deze keer voelde ik het verschil tussen woorden en belichaming. Ik kon op tijd wegstappen.

Nog een verschuiving.

En toen was er de ontmoeting die dit boek in gang zette. Een ontmoeting met een man die beschikbaar was. Open voor liefde. Emotioneel stabiel. Intelligent aanwezig. Zelfverantwoordelijk. Warm. Rustig. Veilig. Niet omdat hij perfect was, maar omdat mijn systeem iets herkende én bevroeg tegelijk. De innerlijke beweging die dit losmaakte, liet zich niet meer negeren. Ze vroeg om aandacht. Om vertraging. Om eerlijkheid. En uiteindelijk om delen.

Zo is *Tot Ik Bleef* ontstaan.

En zo ben jij hier beland.

Veel vrouwen denken dat er iets mis is met hen wanneer liefde hun diepste wonden raakt. Maar wat zich daar vaak ontvouwt, is een beweging. Een beweging die begint met een eerste herkenning. Een moment waarop iets in ons wakker wordt en we niet langer kunnen doen alsof we het niet voelen.

Daarna volgt vaak een periode van ontregeling. Oude patronen komen naar boven, het lichaam spreekt luider, verlangens en angsten raken met elkaar verstrengeld.

En toch schuilt precies daarin een uitnodiging. Een uitnodiging om langzaam terug te keren naar onszelf. Naar een plaats in ons die weet hoe we lief kunnen hebben zonder onszelf te verliezen.

Ik deel dit niet omdat ik verder sta dan jij. Integendeel. Ik ben onderweg. Ik schrijf niet vanuit antwoorden, maar vanuit zoeken. Vanuit proberen en falen. Vanuit opnieuw beginnen. Vanuit vallen en weer opstaan. Steeds opnieuw.

Dit boek is voor vrouwen die verlangen. En zichzelf daarin soms verliezen. Voor wie hoopt, wacht, voelt, en zich afvraagt of ze te veel is. Of net niet genoeg.

Dit is geen handleiding om liefde te vinden. Het is een uitnodiging om jezelf te blijven dragen terwijl je verlangt.

Als het je één moment van herkenning schenkt. Eén diepere ademhaling. Eén zachtere blik op jezelf. Dan heeft het zijn plaats gevonden.

Deel I: HERKENNING

Wanneer een stille waarheid zich begint te roeren.

1 Ik wil jou, maar ik wil mezelf niet meer kwijt

Het begint zelden groots. Meestal begint het klein.

Met wachten. Met hopen dat je telefoon trilt. Met een gedachte die zich aandient alsof ze toevallig is, terwijl je haar al tien keer eerder hebt gehad.

Zou hij aan me denken?

Waarom heeft hij nog niets gestuurd?

Was wat ik voelde echt, of heb ik het me ingebeeld?

Je herkent dit ondertussen. Je weet hoe dit gaat. Je ziet het patroon, nog voor het zich volledig ontvouwt. En toch gebeurt het opnieuw. Keer op keer. Je neemt je voor om niet te checken. Om niet te analyseren. Om gewoon je leven te leven.

Maar iets in jou blijft alert.

Alsof er elk moment iets belangrijks kan gebeuren. Alsof één bericht, één blik, één gebaar van interesse de richting van je leven subtiel zou kunnen doen kantelen.

En daar, op die plek, sluipt schaamte binnen.

Je vindt dat je te veel voelt. Dat je te diep gaat. Te snel beweegt. Je vraagt je af waarom het jou niet lukt om ontspannen te blijven in contact. Waarom anderen lijken te daten zonder zichzelf te verliezen. Waarom zij kunnen afwachten, loslaten, doorgaan... terwijl jouw binnenwereld al lang in beweging is. Soms zelfs in overdrive.

Misschien vertel je jezelf dat je eerst nog moet helen. Dat je nog niet klaar bent voor liefde. Dat dit bewijst dat je iets verkeerd doet. Dat je jezelf eerst nog liever moet leren zien.

Maar laat me dit hier, helemaal aan het begin, zeggen. Vanuit zachtheid. Vanuit helderheid:

Het ligt niet aan jou.

Wat jij ervaart is geen gebrek aan zelfliefde. Het is geen zwakte. Geen drama. Geen emotionele afhankelijkheid.

Het is een innerlijk systeem dat geleerd heeft om alleen te dragen.

Wanneer nabijheid ooit onzeker was, wanneer liefde gepaard ging met wachten, aanpassen, hopen of verliezen, dan leert je lichaam iets heel logisch. Het leert alert te zijn. Niets te missen. Vast te houden aan wat misschien opnieuw kan verdwijnen.

Dat is geen fout. Dat is intelligentie. Een slimme reactie op ervaring.

Maar het is ook vermoeiend.

Want diep vanbinnen verlang je naar iets anders. Je wil verbinding, maar niet ten koste van jezelf. Je wil nabijheid, maar niet het verdwalen, het pleasen, het overdenken. Je wil kunnen zeggen: *ik wil jou*, zonder meteen ook te voelen: *en daarom raak ik mezelf kwijt*.

Wanneer dit niet werkt

Deze beweging begrijpen, betekent niet dat alles plots veilig is. Er zijn situaties waarin je lichaam terecht reageert.

Wanneer iemand onduidelijk blijft, je laat wachten zonder afstemming, je alleen opzoekt wanneer het hem uitkomt, je grenzen niet respecteert... dan is je onrust niet enkel een oud patroon. Dan gebeurt er iets in het hier en nu.

Dit werk vraagt dus geen eindeloos blijven, geen eindeloos begrijpen. Het vraagt ook onderscheid.

Soms is blijven bij jezelf precies wat maakt dat je weggaat.

Misschien voelt het volgende herkenbaar.

Je kent iemand nog maar net en toch raakt het diep. Je merkt hoe je betekenis begint te zoeken in kleine dingen. Je beweegt heen en weer tussen hoop en terugtrekken. Je verlangt naar liefde en bent tegelijk bang voor wat het met je doet.

En misschien heb je jezelf hier al zo vaak voor veroordeeld dat je bijna vergeet hoe menselijk het is.

Dit boek vraagt je niet om minder te voelen. Niet om je verlangen te temperen. Integendeel. Het gaat over leren blijven. Bij jezelf. In je lichaam. In je waardigheid. Ook wanneer het spannend wordt. Ook wanneer je hoopt. Ook wanneer je verlangt.

Niet door jezelf te verharderen, maar door jezelf te dragen.

We zullen het hier niet hebben over perfecte relaties. Niet over strategieën. Niet over hoe je iemand aan je bindt. We kijken naar wat er in jou gebeurt op het moment dat liefde dichtbij voelt. En hoe je daarin niet langer alleen hoeft te zijn.

Voor nu is er slechts één uitnodiging.

Leg, terwijl je dit leest, even je hand op je hart. Niet om iets te veranderen. Niet om jezelf te kalmeren. Alleen om te voelen: *ik ben hier*.

En misschien kan je deze zin, heel voorzichtig, laten binnenkomen:

Ik mag verlangen, en ik mag mezelf behouden.

Dat is waar we beginnen.

1.1 Wat hier gebeurt

Je zenuwstelsel reageert op nabijheid. Niet alleen op wie beschikbaar is of goed bij je past, maar vooral op wat het herkent. Wanneer iemand dichterbij komt, begint je lichaam te voelen: *kan ik dit vertrouwen? Kan ik dit aan?*

Je kunt intens reageren op iemand. Je hartslag versnelt. Je buik spant zich aan. Je verlangen groeit. Dat betekent niet automatisch dat dit de juiste partner is. Vaak betekent het dat je systeem veiligheid zoekt.

Er is een verschil tussen verliefdheid en hechtingsactivatie.