

A stylized, abstract illustration of a person's silhouette. The figure is composed of overlapping, rounded shapes in light blue and light purple. The head is a circle, the torso is a larger rounded shape, and the limbs are thick, curved bands. The overall style is modern and minimalist.

Balans

Op zoek naar een nieuw evenwicht
in geven en ontvangen

Truus Hoving - van Heijst

Als er vragen

zijn waar jij nú mee
rondloopt...

*“Ik ben benieuwd naar mijn wortels
en daarom speciaal naar jou”*

Hoe meer ik van mezelf weet, hoe
meer ik ook jou begrijp...

...zijn dat vaak gewoontes die
je overgenomen hebt van vroe-
ger en nu kunnen zorgen voor

disbalans

INHOUDSOPGAVE

Inleiding

1. De grondlegger en principes van het contextuele gedachtegoed
2. De betekenis van het gezin waarin je bent opgegroeid
3. De effecten van jouw gezin van herkomst vanuit 4 dimensies
4. Hoe maak ik het bespreekbaar?

De volgende stap

INLEIDING

“Heb je niet iets waar ik dingen in na kan lezen?”

“Hoe zorg ik nu dat ik niet vergeet tot welke inzichten ik kom tijdens de gesprekken, welke patronen of gewoontes mij in de weg zitten of de dingen waar ik voortdurend tegenaan loop.”

“Hoe leg ik dat mijn partner uit of vertel ik het aan mijn ouders?”

“Heb je een pen en stukje papier voor me waar ik even wat op kan schrijven.”

Vragen van cliënten die voor mij aanleiding vormden om dit boekje te schrijven.

Nu is het boekje er!

Voor cliënten om overdenkingen op te schrijven en na te lezen.

Voor mensen die kennis willen maken met het contextuele gedachtegoed. En voor wat dit precies inhoudt vertel ik verderop in dit boekje.

Je leest en leert in dit boekje meer over hoe je als mens gevormd wordt en je krijgt wat vragen van mij die je helpen te ontdekken hoe jij je ontwikkeld hebt (bewust of onbewust). En wat regels waar je gedachten of gevoelens op kunt schrijven waar je later nog eens naar terug kunt bladeren.

WIE BEN IK



Mijn naam is Truus Hoving van Heijst, ik ben getrouwd met Waldemar. Samen hebben wij twee kinderen Lan (2001) en David (2004). Sinds 2004 heb ik een praktijk voor familie-, relatie- en individuele therapie. Daarnaast ben ik werkzaam binnen de Nagy Academie als docent leertherapeut. Vanuit mijn gezin van herkomst zijn mijn levenslessen van grote invloed op mijn ontwikkeling geweest.

Zo was het binnen het gezin van mijn moeder gewoon dat je als vrouw kinderen kreeg en voor het gezin zorgde. Als vanzelfsprekend ging ik er vanuit dat dat voor mij ook zou gelden. Toen het krijgen van kinderen in eerste instantie een onvervulde wens leek te worden, liep ik vast in mijn leven. Tegelijkertijd is juist dát de aanzet geweest om een opleiding tot contextueel therapeut te gaan volgen.

Tijdens die opleiding ben ik mij gaan verdiepen in de levensloop van mijn ouders en ontdekte ik hoe de vorming van mijn ouders doorwerkte in mijn eigen doen en laten. Waar het op dat moment om de onvervulde kindwens ging, kreeg ik meer begrip voor het ontstaan, was er meer liefde en begrip voor mijn ouders, ging ik begrijpen wie ik zelf wilde/kon zijn en was ik vrij om zelf keuzes te maken, als uitkomst van mijn proces.

Het mooie van het contextuele gedachtegoed vind ik de liefdevolle benadering en dat het uitgaat van herstel van vertrouwen.

Dat drijft mij in mijn gesprekken met cliënten en het begeleiden van studenten. Als Contextueel therapeut is mijn uitgangspunt dat iedereen binnen de omgeving van de cliënt van betekenis is, dat iedereen een stem heeft en dat we tot een meest rechtvaardige oplossingen komen als iedereen gehoord wordt. Daarom is de dialoog een centraal uitgangspunt in de gesprekken. Dialoog betekent het gesprek aan gaan over geven en ontvangen; samen spreken en ontmoeten. In dit boekje vind je een korte toelichting op dit mooie gedachtegoed.

1. De grondlegger en principes van het contextuele gedachtegoed

In dit hoofdstuk probeer ik jullie mee te nemen wat het contextuele gedachtegoed in de basis inhoudt (er valt namelijk veel meer over te melden). Nu eerst meer over de grondlegger: dr. Ivan Boszormenyi-Nagy.

Wie is Nagy, (spreekt uit: Nodzj)

Achterliggende info

Dr. Ivan Boszormenyi-Nagy is in 1920 in Hongarije geboren, en overleden 28 januari 2007. Hij was hoogleraar psychiatrie en in deze functie hoofd van de afdeling gezinstherapie van de Hahnemann University te Philadelphia in de V.S.

Hij was een pionier op het gebied van gezinstherapie. De benadering van Nagy is oorspronkelijk en uniek. Voor velen is Nagy de man van loyaliteit. Het gaat hierbij om loyaliteit tussen biologische ouders en hun kinderen. Inzichten uit de psychoanalyse en kennis van familiesystemen heeft hij geïntegreerd in een ethische visie op relaties. Wat hij toegevoegd heeft aan andere psychotherapeutische stromingen is dat hij als uitgangspunt neemt dat mensen aanspreekbaar zijn, dus ook open willen staan voor de belangen van de ander en niet alléén gericht zijn op bevrediging van hun eigen behoefte.

De nadruk komt daarmee meer te liggen op begrippen als rechtvaardigheid, loyaliteit, verdiensten, verplichtingen en vertrouwensbronnen.

Een contextueel therapeut die opgeleid is volgens het gedachtegoed van Nagy gaat met de

cliënt na welke gewoonten, normen, waarden, en patronen vanuit familierelaties doorwerken in het leven van de cliënt. Er wordt daarbij naar meerdere generaties gekeken en als er kinderen zijn ook de komende generatie.

Steeds worden ieders belang en recht, ook die van de komende generaties, in aanmerking genomen. Uitgangspunt van Nagy is dat alle kinderen geven; en dus iedere volwassene als kind gegeven heeft! Met “geven” wordt in dit geval bedoeld: zorgen dat je ouders het fijn hebben, dat je doet waarvan je weet, of denkt te weten, dat je ouders het fijn vinden. Als kind wil je gelukkige ouders. Het kind geeft en zorgt ten behoeve van de ouders. Ouders leunen soms zo op hun kinderen dat de rollen omdraaien: Kinderen die het thuis draaiende houden, die te vroeg volwassen moeten zijn en daar ook in hun volwassen leven last van krijgen. Wannéér dit “geven” uit balans is geraakt, en niet erkend is door ouders (!) is de contextueel therapeut gericht op het helpen van de cliënt om dit “geven” in het hier en nu weer in balans te brengen. Om vervolgens te kunnen “ontvangen”. “Ontvangen” is noodzakelijk in de relatie naar de ander (dialoge).

In de praktijk

Cliënten komen vaak binnen met klachten zoals overspannenheid, burn-out, relatieproblemen, samenwerkingsproblemen, opvoedingsproblemen, frustraties, slapeloosheid, etc. De onderliggende problematiek is in principe altijd een disbalans in het “geven-en-ontvangen”.

Hoe meer er uit balans is hoe harder kinderen gaan werken om het evenwicht te herstellen. En dat stopt niet als wij volwassen zijn. En werkt door in vader/moeder zijn, op ons werk en in bijvoorbeeld het verenigingsleven. Zo lang jij je daar niet bewust van bent, gaat het “kind in jou” als het ware door met geven.

Zelf vind ik het volgende een prachtige uitspraak: Volgens Nagy wordt de kwaliteit van onze relaties bepaald door vertrouwen en betrouwbaarheid. Zij zijn als de zuurtstof voor onze relaties. We hebben het nodig om te kunnen vertrouwen door gezien en erkend te worden.

Nagy ontwikkelde 4 dimensies om te komen tot herstel van de balans van geven & ontvangen:

1. Feiten
2. Psychologie
3. Communicatie & Interactie
4. Relationale ethiek

Als contextueel therapeut begeleid ik cliënten langs deze vier dimensies. In hoofdstuk 3 volgt een korte toelichting per dimensie mede aan de hand van een geanonimiseerd voorbeeld. Eveneens enkele vragen die jou meer inzicht kunnen geven in hoe het bij jou gewerkt heeft. Nu eerst de basis: de betekenis van het gezin van herkomst.

2. De betekenis van het gezin waarin je bent opgegroeid

Het gezin waar jij bent opgegroeid noemen we vanuit het contextuele gedachtengoed: jouw gezin van herkomst.

Familie duurt je hele leven lang. Jouw ouders gingen je voor; en hun ouders gingen hún weer voor. Wat jouw ouders aan jou doorgegeven hebben, hebben zij ontvangen van hun ouders. Als dochter of als zoon ben je onlosmakelijk verbonden met je ouders en zul je jouw hele leven lang dochter of zoon zijn. Ouders, of je familie, leren jou hoe wij ons verhouden tot de ander. Dat wil zeggen: hoe ik mij opstel, gedraag, communiceer in relatie met de ander. En omgekeerd: hoe de ander zich richting mij opstelt, gedraagt en communiceert. Je doet het zoals je ouders het je voordoen/voordeden. We zijn (en dat geldt voor iedereen) als het ware verweven met onze familie.

Hoe wij opgroeien, bepaalt voor een belangrijk deel hoe wij ons later gaan verhouden tot onze partner, eventuele kinderen en belangrijke anderen. Wij hebben in ons gezin van herkomst allerlei belangrijke lessen over het leven geleerd. In die lessen en ervaringen kunnen ook veel van onze moeilijke gevoelens, teleurstellingen en pijn liggen. Evenals vreugde en gevoelens van veiligheid en geborgenheid. De manier waarop wij omgaan met onze levenslessen en ervaringen hebben we volgens de ontwikkelingspsychologie “opgeslagen” in de eerste 7 levensjaren. Eigenlijk altijd ben je je hiervan niet bewust (je bent op dat moment immers nog een jong kind).

Vragen voor jou:

1. *Wat schiet jou te binnen als ik je zou vragen wat jij van jouw ouders overgenomen hebt?*

.....
.....
.....

2. *Waar loop je in het hier en nu tegenaan?*

.....
.....
.....

3. *In hoeverre herken je dat bij je ouders?*

.....
.....
.....

4. *Wat heb je aan vertrouwen en positieve gevoelens mee gekregen?*

.....
.....
.....

5. *En als je kinderen hebt, wat geef jij van dit alles door aan hen?*

.....
.....
.....

3. De effecten van jouw gezin van herkomst vanuit 4 dimensies

De eerste dimensie: de feiten

Welke feiten beïnvloeden het leven? Ziekte en gezondheid, erfelijke belasting, echtscheiding of dood van een ouder, werkloosheid, natuurrampen, geslacht, sociaal-economische klasse, ect. In de tabel hieronder nog meer voorbeelden van feiten.

Wanneer we elkaars levensverhaal willen begrijpen, is het noodzakelijk dat we eerst kijken naar de feiten die het bestaan beïnvloeden. Je zult verderop merken dat die feiten een belangrijke basis vormen voor hoe jij je als mens verder ontwikkeld hebt.

Man/vrouw	Handicap	Hobby's en passies	Positie in de eerdere en huidige woonplaats
Ras nationaliteit	Ongelukken	Werkervaring	Gaan reizen voor een langere tijd
Geboortedatum	Natuur- en andere rampen	Werkloosheid	Financiële situatie
Geboorteplaats	Oorlogservaringen	Religie	Relatie(s)
Overlijdensdatum en oorzaak	Schoolopleiding	Politieke overtuiging	Huwelijk(en)
Plaats in de kinderrij in gezin van herkomst	Schoolervaringen gemakkelijk of moeilijk leren/ gepest, uitgesloten zijn	Verhuizingen/immigratie	Kinderloosheid (gekozen/niet gekozen)
Ziekten- fysiek en psychisch (evt. erfelijk belast)	Uit huis gegaan	Uit huis geplaatst	Grootouder/overgrootouder geworden
Scheiding	Adoptiekind/-ouder	Pleeg- of stiefouder	Pleeg- en/of stiefkind

Een voorbeeld waar (vanzelfsprekend) de namen fictief zijn.

Simone is de oudste dochter uit een gezin van zes kinderen. Haar moeder heeft als kind grote armoede gekend. Haar vader heeft als enige uit zijn familie een baan als werkleider. Zijn broers en zussen zijn "gewone arbeiders". Simone's vader wordt vaak uitgelachen door zijn ondergeschikten. Zijn vrouw wil niet dat hij van werk verandert en minder zou verdienen. Ze is nog maar een kind van 8 jaar als ze begint met allerlei huishoudelijke taken op zich te nemen om haar moeder te ontlasten. Simone's vader drinkt vaak en veel. Moeder gaat 'bijwerken' en probeert de eindjes aan elkaar te knopen. Simone ligt wakker als vader 's nachts thuiskomt en moeder dan verwijten maakt en slaat. Simone is moe in de klas, maar haalt tenslotte haar diploma als secretaresse. Omdat ze weet dat er geldnood is thuis, neemt ze het eerste baantje aan dat ze kan vinden: serveerster in de snackbar. Hier ontmoet Simone een jongen: Klaas. Klaas is de derde zoon uit een gezin van vier jongens. Zijn moeder heeft ernstige reuma. Zijn vader is stratenmaker. Hij maakt overuren om zijn gezin om de ziekte van zijn vrouw te kunnen betalen. Als moeder klaagt dat de vier jongens niet naar haar luisteren, antwoordt vader: "Ik ben zelf met de zweep opgegroeid. Gun de jongens toch wat vrijheid!" Klaas neemt die vrijheid, Klaas breekt met zijn studie en vindt werk in de bouw. Simone en Klaas trouwen en vinden een klein huisje in een dorp waar ze niemand kennen. Hun eerste zoontje Karel wordt geboren en Simone blijft thuis om voor hem te zorgen. Klaas wordt ontslagen wegens een economische crisis. De financiële problemen beginnen, de wrijvingen tussen Simone en Klaas ook. Klaas gaat vaker naar het café. Simone's tweede zwangerschap verloopt moeizaam; ze moet veel liggen. Karel zet intussen het hele huis op zijn kop. Hun dochterje Iza wordt geboren. Ze heeft voedingsproblemen en huilt vaak uren lang. 's Nachts loopt Simone met Iza door het huis om Klaas en Karel niet wakker te maken. Overdag sluit ze Karel soms op in zijn kamer omdat ze bang is dat ze hem zal slaan.

De feiten in deze casus zijn o.a.:

Simone's moeder kent armoede, haar vader is een werkleider. Simone is 8 als ze begint met huishoudelijke taken. Simone's vader drinkt. Simone's moeder werkt voor meer geld. De vader van Klaas is met de zweep opgegroeid. Klaas zijn moeder is chronisch ziek. Klaas breekt zijn studie af, etc.

Vragen voor jou:

1. *Welke feiten van hierboven herken jij of zijn op jouw situatie van toepassing?*

.....

.....

.....

2. *Welke andere feiten, dan in dit voorbeeld, hebben invloed op jouw leven in het hier en nu?*

.....

.....

.....

3. *Hoe heb jij jouw ouders geholpen?*

.....

.....

.....

Tweede dimensie: de psychologie

We kunnen dit levensverhaal verder (vervolgens) onderzoeken vanuit de tweede dimensie, vanuit de psychologie. Daarmee wordt bedoeld: hoe hebben deze mensen die feiten en gebeurtenissen verwerkt? Wat voor gevolgen hebben die feiten gehad voor hun persoonlijkheidsontwikkeling? Hoe is men gaan voelen, denken en beleven. Een voorbeeld vanuit de casus:

Simone heeft weinig basisvertrouwen ontwikkeld in zichzelf en in de wereld. Haar beeld is dat haar moeder het leven met zes kinderen (kort na elkaar) nauwelijks aankon. Simone heeft een woede-uitbarsting gehad welke opgewekt is door het gehuil van haar dochtertje Iza. Die uitbarsting is het gevolg van de zoveelste frustratie. Simone ervaart namelijk een enorm onvervuld gebleven verlangen naar respect, waardering en erkenning waar steeds maar niet aan voldaan wordt. Het is moeilijk voor Simone om te geven aan, en te geven om, haar kinderen.

Vanuit de psychologie en ontwikkelingspsychologie (levensfasen) kan gezegd worden dat:

- Simone van anderen begrip en zorg verwacht; ook van haar partner en ook van haar jonge kinderen. Zij voelt zich slachtoffer van hen.
- Zij projecteert als het ware haar tekort uit het verleden op de relaties in het heden.

Vragen voor jou:

1. *Op welke wijze ging/ben jij om gegaan met jouw levensfeiten? (verwerking)*

.....

.....

.....

2. *Wat voor gevolgen hebben die feiten gehad voor je persoonlijke ontwikkeling?*

.....

.....

.....

3. *Hoe voel jij je nu?*

.....

.....

.....

4. *Waar loop je nu tegenaan?*

.....

.....

.....

5. *Wie in jouw omgeving heeft daar hinder van?*

.....

.....

.....

Derde dimensie: de communicatie & interactie

Op welke manier hebben jouw ouders met jou gesproken? Is er eigenlijk gesproken? Zo niet: heb je dingen gehoord die je wel onthouden hebt. In welke mate werd jij openlijk betrokken bij beslissingen? In hoeverre is er eigenlijk aan jou gevraagd wat het effect van de feiten op jou was? Het gaat hier over woorden en over taal en over gesprek wat wel of niet gevoerd is. Daar waar niet gesproken wordt, of niet gesproken kon worden, leer je niet het gesprek aan te gaan. Vaak heeft het wel psychologische effecten (zie hiervoor: de tweede dimensie).

Klaas zag weinig communicatie tussen zijn ouders: gevoelens waren er wel, maar daar werd niet over gepraat. Als er ruzie is, trekt Klaas zijn jas aan en verdwijnt. Simone weet ook niet hoe ze conflicten moet oplossen; de enige manier die ze kent, is zwijgen of klagen en verwijten maken. Het leidt tot een soort gevecht! Beiden vechten, zonder dat ze zich daar bewust van zijn, tevergeefs om gezien te worden in hun inzet en om aan de ander duidelijk te maken hoe die met hun behoefte rekening kan houden. Ze doen dit echter op manieren die tot steeds grotere escalatie van misverstanden en negeren leiden. Hoe meer Klaas wegloopt, hoe meer Simone zich in zwijgen terugtrekt of gaat klagen en verwijten. Waardoor Klaas weer alle redenen heeft om het huis te ontvluchten.

Je ziet hier welk effect het gezin van herkomst (de gezinnen waarin Simone en Klaas kind waren en volwassen werden) heeft op de communicatie en de interactie in het hier en nu.

Vragen voor jou:

1. *Werd er in jouw gezin van herkomst gecommuniceerd over de feiten/gebeurtenissen?*

.....

.....

.....

2. *Wat zijn herkenbare communicatiepatronen? Ging het over goed of fout, werd er meer naar de één geluisterd dan naar de ander, is er verschil (anders zijn) en is dit besproken. En welke plek had jij in de kindertijd (bij broers/zussen) en welke verschillen waren er in communicatie?*

.....

.....

.....

3. *Als jij nu naar de feiten kijkt, het psychologische effect op jou als gevolg van die feiten; op welke manier is dit dan van invloed op jouw manier van communiceren en de interactie met de ander?*

.....

.....

.....

Vierde dimensie: de relationele ethiek

Een paar moeilijke woorden maar heel wezenlijk als het gaat over de contextuele benadering. Eerder schreef ik al dat Nagy als uitgangspunt neemt dat mensen aanspreekbaar zijn voor de belangen van de ander en niet alléén gericht zijn op bevrediging van hun eigen behoefte. Dat is waar het in deze vierde dimensie over gaat. Hier komen de drie vorige dimensies samen en wordt het effect bekeken op geven en ontvangen. Waar heb jij gezorgd (in context-taal: gegeven) zonder dat je ouders gezien hebben dat je gezorgd (gegeven) hebt.

Hier valt nog veel meer over te zeggen, maar dat is een proces op zich en gaat voor hier te ver. Door te zien waar jij gezorgd hebt, kun je gaan werken aan de eerder genoemde balans van geven & ontvangen en is de eerste stap in de bewustwording van jouw situatie. Hier vindt het herstel plaats.

Het voorbeeld hieronder maakt ook het nodige duidelijk.

Simone heeft met haar ouders gebroken kort nadat ze met Klaas is getrouwd. Klaas heeft haar daar erg in aangemoedigd. Ze moest zich toch alleen maar uitsloven voor haar moeder, en dan was ze ook nog nooit tevreden. Aan haar vader had ze helemaal niets. Die zat altijd dronken of met een kater in huis, zonder enige aandacht voor haar of Klaas. In de ruzies tussen Klaas en Simone beschuldigt Klaas haar er steeds van dat ze precies haar moeder is: altijd maar zagen en op die manier haar man het huis uit drijven. Bij haar opname in de psychiatrie meldt Simone dat ze Klaas voorlopig niet wil zien en geeft ze haar ouders de schuld van haar opname.

Doordat Simone vroeger gezorgd heeft voor haar ouders zonder dat dit erkend is, is de maat vol. Ze legt het gezien willen worden als verantwoordelijkheid neer bij Klaas en de kinderen; dat doet ze onbewust vanuit haar diepste verlangen om gezien en gehoord te worden. Voor Klaas geldt hetzelfde maar in een andere vorm.

Wanneer beiden zicht krijgen op wat hun positie in hun gezin van herkomst was, hoe ze beiden gezorgd hebben en hoe dit doorwerkt in het hier-en-nu, kunnen ze in gesprek gaan met elkaar over verlangens. Oude communicatiepatronen (dimensie 3) kunnen doorbroken worden en dan kan er gesproken worden over eigen belangen maar ook geluisterd naar belangen van de ander (dimensie 4).

Vervolgens kan herstel plaatsvinden tussen Simone en haar ouders. Klaas en Simone kunnen werken aan hun relatie waarin meer gesproken wordt over wederzijdse behoeften en er beiden meer balans gaan ervaren in geven en ontvangen. Dit komt vervolgens ook hun kinderen ten goede.

Vragen voor jou:

1. *Wat heb jij je voorgenomen anders te doen dan je ouders?*

.....

.....

.....

2. *Op wie kun jij vertrouwen?*

.....

.....

.....

3. *In welke mate is het gemakkelijk om kwetsbaar te zijn?*

.....

.....

.....

4. *In welke mate is ontvangen gemakkelijk voor jou?*

.....

.....

.....

4. Hoe maak ik het bespreekbaar?

Hoe kom ik in gesprek met mijn vader, moeder, partner, kind, etc. In dit laatste hoofdstuk een aantal korte stappen om de goede dialoog met de ander aan te gaan. Een goede dialoog is volgens de vierde dimensie een gesprek waarbij zowel het belang van de ander als je eigen belang naast elkaar kunnen bestaan in het gesprek.

Het volgende kan daarbij helpen:

- Probeer zo letterlijk mogen te vertellen wat je ziet of te horen wat de ander zegt.
- Stel eerst een open vraag zonder oordeel zodat je beter weet wat de ander nu precies bedoelt.
- Vertel de ander je eigen behoefte (zonder onmiddellijk iets te verwachten van de ander).
- Stel de ander een open vraag.

Een aantal contextuele vragen

Tot slot een aantal contextuele vragen.

- Op wie kunt u vertrouwen?
- Met wie kunt u dit bespreken?
- Hoe dragen uw kinderen zorg voor u?
- Zorgt uw zoon voor uw dochtertje?
- Zegt u er iets over, tegen hem?
- Wie van uw ouders is het meest kwetsbaar?
- Beschermen uw kinderen u of uw partner?
- Welk kind kunt u als ouder het veiligst kritiek geven?
- Weten de kinderen van uw problemen in uw jeugd?
- Is er reden voor hoop?
- Zien de kinderen u ooit huilen?
- En wat doen ze dan?
- Is er iemand voor wie u leeft?
- Is er iemand die ziet dat u lijdt?
- Hebben uw kinderen een gelukkiger jeugd dan u?

Vragen voor jou:

Als jij in gedachten teruggaat naar een gesprek waar het uit de hand liep:

1. *In welke mate heb je die ander kunnen begrijpen?*

.....
.....
.....

2. *In welke mate had je ruimte om eerst het belang van die ander te kunnen zien?*

.....
.....
.....

3. *In hoeverre had je geen oordeel richting de ander?*

.....
.....
.....

4. *Wat nam je feitelijk waar? (Dus als ik in je broekzak zou zitten hoor en zie ik hetzelfde!)*

.....
.....
.....

5. *In hoeverre heb je dat feitelijk – dus zonder oordeel – teruggegeven?*

.....
.....
.....

6. *In welke mate heb jij verteld waar je echt behoefte aan had (zonder dat je daarbij direct iets van de ander verwachtte)?*

.....
.....
.....

7. *Als je het gesprek over zou doen; hoe ziet het er dan uit?*

.....
.....
.....

DE VOLGENDE STAP

Dat was het voor nu. Je hebt kennis gemaakt met de stappen die ik doorloop met cliënten zodat ze zich bijvoorbeeld beter voelen in de communicatie met hun partner, familie, werkgever/werknemer of vrienden. Relaties herstellen zich of mensen voelen zich bijvoorbeeld energiever of herstellen van een burn-out.

Tijdens mijn sessie maak ik gebruik van “een taal erbij”; met behulp van Playmobil poppetjes kun je jouw gezin van herkomst “neerzetten” en ook een huidige situatie waar je graag verandering in aan wilt brengen.



Een eerste sessie geeft vaak al heel veel inzicht. Klik [HIER](#) om een afspraak met me te maken.

Wanneer de oefeningen die in het boekje staan gevoelens of gedachten in je losmaken, probeer er dan rustig over in gesprek te gaan zoals dat in hoofdstuk 4 is uitgelegd. Als je er niet uitkomt, mag je vrijblijvend [contact](#) met me zoeken!

BRONVERMELDING

Leren over Leven in Loyaliteit - M. Michielsen W. van Mulligen en L. Hermkens

Tussen Geven en Nemen - Ivan Boszormenyi-Nagy en Barbara R. Krasner

© Copyright Truus Hoving - van Heijst

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.