



Het bezoek

Introductie

Hans 't Hart, MSc

Copyright © 2021
Auteur: Hans 't Hart

Uitgever: Triple Impact
www.hetbezoek.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever.

De auteur en uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid ten aanzien van handelingen die door de lezer worden verricht op basis van teksten en oefeningen in dit boek. Alle handelingen zijn volledig voor de eigen verantwoordelijkheid van de lezer.



Beste lezer,

Leuk dat u dit introductieboekje van Het Bezoek opengeslagen hebt.

Wanneer u op zoek bent naar een manier om uw relatie te verbeteren of te verdiepen, dan leest u in deze introductie een van de meest krachtige manieren om dat te bereiken: het 'bezoek'.

De verbinding tussen partners, die in het begin van een relatie vaak wel oké is, komt in de jaren daarna dikwijls onder druk te staan. U hoeft daar niet van op te kijken of het vreemd te vinden: het gebeurt bij vrijwel iedereen. Alleen: als u niet weet hoe u hiermee om moet gaan, zal dit resulteren in vereenzaming en vervreemding van elkaar en, in het ergste geval, een relatiecrisis.

Als het misgaat, hoeft dat niet per se het einde van de relatie te betekenen. Het kan juist de start van een nieuw begin zijn. Als twee partners samen bewust kiezen voor groei, voor hernieuwing van hun verbinding, dan blijkt er veel meer mogelijk te zijn dan mensen denken. Met dit boekje wil ik u enthousiast maken voor een van de mooiste tools uit de relatietherapie die ik heb mogen leren gebruiken.

Met het bezoek kunt u op een effectieve manier werken aan het herstel of aan de verdieping van uw relatie. Zo'n bezoek houdt veel meer in dan gewoon een goed gesprek met elkaar, uw hart luchten of vragen hoe de dag van de ander was. Een bezoek is een veilige verbinding met elkaar leggen, een soort van heilig moment voor u en uw partner creëren. Onderwerpen die uje normaliter zou ontwijken, kunnen in een bezoek wél besproken worden. In een bezoek ervaart u ten diepste waar het bij uw

partner om draait en merkt u dat de zoveelste ruzie over het te late thuiskomen eigenlijk heel ergens anders over ging dan over het feitelijke te laat thuiskomen. Een bezoek is een echte ontmoeting. U leert uw partner weer in de ogen te kijken, met nieuwe ogen te bekijken en als een bron van rust en plezier te ervaren.

Bij deze introductie hoort ook een demonstratievideo, zodat u kunt zien hoe een bezoek eruit ziet. De link om de video te bekijken is www.hetbezoek.nl (inlogcode B3Z3K216). Mijn advies is om voor u verder leest, eerst naar het filmpje te kijken, dan kunt u de inhoud van dit boek beter plaatsen.

Veel succes met Het Bezoek,

Hans 't Hart

Hoe eenzaam tweezaam wordt

Het Bezoek

Als u op bezoek gaat bij elkaar, dan ziet u de volgende effecten:

- Als uw partner in uw wereld is, voelt u dat u in uw existentiële pijn (zoals bij diep verlies) niet meer alleen bent;
- U voelt u gezien en gehoord door uw partner, omdat deze de moeite neemt om samen met u door uw wereld heen te lopen en u met liefdevolle ogen te ontmoeten;
- U voelt u niet meer alleen omdat uw partner de moeite neemt samen te voelen wat u voelt;
- U kunt uw hart luchten over de oorzaken van uw overreactie en kijken waar de lading vandaan komt.

Dat geeft erkenning en ontlasting. Uiteraard werkt dat alleen als beiden op bezoek bij elkaar gaan. Het startpunt in een relatie is niet dat er een 'probleem' moet worden opgelost. Het startpunt is wel:

- Ben ik bereid jou te ontmoeten op een plaats die voor ons beiden pijnlijk is? Want jouw probleem is ons probleem.
- Kan ik nieuwsgierig zijn naar jouw wereld?
- Ben ik bereid om tijdelijk mijn waarheid te parkeren en nieuwsgierig te zijn naar de film die zich in jouw wereld afspeelt?

- Als ik je gelijk geef, wat gaat er dan in onze relatie veranderen?
- Als ik je gelijk geef, welke onvervulde behoefte wordt er dan ten diepste bij jou vervuld?
- Als je terugkijkt naar je kindertijd, hoe is de pijn die je nu ervaart verbonden met ervaringen van toen?
- Ben ik bereid om te accepteren dat ik het hiermee moet doen? Of blijf ik strijden om jou te veranderen?

Een bewuste keuze

Mijn vraag aan u is: “Kiest u voor uw gelijk of voor de relatie? Kiest u voor uw gelijk of voor geluk?” Kiest u voor het laatste, dan levert u tijdelijk iets in om de ander te kunnen ontmoeten. Als u beiden bereid bent dat te doen, dan krijgt u er uiteindelijk beiden een partner voor terug. Als u dat doet, zult u een vervulling en bevrediging in uw relatie kunnen ervaren die u zal verbazen.

In de praktijk lukt het vaak niet om dit alleen te doen. Wij konden het niet alleen en wellicht u ook niet. Zoek daarom hulp voor het te laat is!

Het bezoek - Hoe hoort het eigenlijk?

In welke situatie u zich ook bevindt, we willen allemaal dat de ander ons hoort en serieus neemt. Dat kan alleen als we zo nu en dan een gesprek van hart tot hart met elkaar kunnen hebben. Ik geloof dat alle conflicten zijn terug te leiden tot het ontbreken van werkelijke verbinding en aandacht. Vaak zijn er opeengestapelde irritaties die het gesprek als een soort veenbrand negatief beïnvloeden. In dat geval wordt het tijd om over dat gespreksklimaat te praten.

Stappenplan

De beeldspraak die ik graag gebruik, is het beeld van de twee werelden. U zit in uw wereld, terwijl uw partner ook zijn of haar eigen wereld heeft. U wilt natuurlijk beiden gehoord worden, maar in een relatie is het doorgaans zo dat beide partners hun boodschap zenden vanuit hun eigen wereld. Doordat u beiden in uw eigen wereld blijft, is er geen verbinding. De eenzaamheid neemt toe en daarmee ook vaak de pijn.

Het onderstaande stappenplan is bedoeld om twee levenspartners beter met elkaar te leren communiceren, om elkaars wereld te bezoeken. Sommige mensen gebruiken liever het beeld van een eiland dan van een wereld. In plaats van uw wereld kunt u natuurlijk ook over uw eiland spreken.

1. Nodig uit

Voordat u of de ander van wal steekt, stelt u de vraag of het gelegen komt dat u iets gaat vertellen. Nodig uw partner uit om in uw wereld te komen. Sommige mensen beginnen namelijk direct van alles over de ander uit te storten, terwijl de ander nog helemaal niet werkelijk kan horen. Uw partner kan zich er doelbewust op voorbereiden om daadwerkelijk te horen wat u te zeggen heeft. Dit heet 'presencing'.

U kunt het voelen wanneer iemand in uw wereld is of niet.

2. Luister met al uw aandacht

Stel dat u gaat luisteren naar uw partner. De volgende stap is dan dat u heel doelbewust uw eigen wereld verlaat om op bezoek te gaan in de wereld van uw partner. Er is als het ware een brug tussen uw wereld en de wereld van uw partner. U gaat heel doelbewust die brug over.

Het is belangrijk dat u met nieuwsgierige ogen komt. Met deze nieuwsgierigheid kunt u gaan begrijpen waar de lading bij uw partner vandaan komt; wat de boodschap is achter de woorden. Thuis gaat een ruzie over de vaat tenslotte nooit werkelijk over de vaat. Op het werk gaat een conflict over een ziekmelding nooit werkelijk over deze ziekmelding.

Om dit te kunnen, zult u uw eigen wereld achter moeten laten; uw wereld met zijn eigen oordelen, analyses en kritische houding. Dat gaat natuurlijk alleen maar werken als uw partner bereid is om dat ook bij u te doen als het uw beurt is om gastheer te zijn.

3. Vertel zonder beschuldiging

Uw partner leert vervolgens om de boodschap zo te vertellen dat u deze kunt horen. Als gastheer is het belangrijk dat u vriendelijk bent voor de gast, die doelbewust moeite doet om zich te verdiepen in uw wereld. Wat daarin helpt, is als u, als gastheer, nadruk legt op het effect dat uw partner op u heeft, in plaats van te benadrukken wat uw partner wel of niet (meer) moet doen. U leert uw partner mee te nemen naar een gebied dat pijnlijk is.

4. Spiegel wat uw partner zegt

Als uw partner als gastheer vertelt wat hem of haar dwars zit, is het de bedoeling dat u als gast alleen maar spiegelt wat uw partner zegt. U begint dan met: "Ik hoor je zeggen dat...". Door te herhalen wat uw partner zegt, gaat uw partner zich uiteindelijk gehoord voelen. Als de gastheer iets zegt wat u moeilijk vindt om te horen, neem dan uw tijd, haal diep adem, en ga over de brug weer terug naar de wereld van uw partner. Het is belangrijk dat u in de wereld van uw partner blijft, net zolang totdat de gastheer alles heeft verteld wat hij of zij wilde delen.

Ik leer mensen om naast het spiegelen ook vragen te stellen als: “Heb ik je begrepen?” en: “Is er meer?” Door deze aanpak krijgt uw gesprekspartner het gevoel dat u doelbewust bij haar of hem blijft. Deze vragen zijn het meest neutraal en uitnodigend.

De sleutel tot herstel

In de praktijk blijkt het met aandacht blijven in de wereld van de ander veel belangrijker te zijn voor het herstel van de verbinding, dan het luisteren naar het inhoudelijke onderwerp van het gesprek zelf. Het naar elkaar kijken en elkaar voelen is dé sleutel tot herstel. Dan weten we van elkaar hoezeer bepaalde pijnpunten voelen. Eenzaam wordt dan tweezaam.

Een van mijn helden die de principes van de brug zo goed weet te verwoorden, is Hedy Schleifer. Zij vertelt in haar TED Talk “The power of connection” (YouTube, Engels ondertiteld) hoe zij koppels leert hoe zij de brug weer naar elkaar kunnen slaan. U kunt ook op Youtube filmpjes bekijken waarin ze demonstreert hoe het bezoek werkt.

En?

Bent u enthousiast geworden over het bezoek? Zou u willen leren hoe u dit met uw partner kunt doen? In mijn online relatiecursus sta ik uitgebreid stil bij het bezoek en andere goede tools om uw relatie te verdiepen. De cursus helpt u om concrete stappen te zetten en te ontsnappen uit een relatie waarin u in conflict komt met uzelf. Omdat er vaak woordenwisselingen zijn, omdat u de passie niet meer echt voelt of omdat u niet uzelf kunt zijn.

De online relatiecursus kunt u volgen via <https://online.tripleimpact.nl/relatietraject>. Als u de code 'Introductie21' invult, krijgt u 50 euro korting.

Als u nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen. Dat kan via hans@tripleimpact.nl of door tijdens kantooruren te bellen naar 033 465 79 42.