

Deel 3 van het boek bevat praktische OEFENINGEN

Deel 3 bevat 16 oefeningen, waarvan ik er 4 in dit document heb opgenomen. Wanneer het bevalt kun je het boek kopen of ze in de samenvatting hiernaast opzoeken.

Het is zo opgebouwd dat je begint met oefeningen die makkelijk te doen zijn naar oefeningen die moeilijker zijn om te doen.

Het doen van de oefeningen vraagt een aanzienlijke hoeveelheid tijd en toewijding. Om ze allemaal te kunnen doen heb je ongeveer twee uur ongestoord bezig kunnen zijn per week nodig gedurende een aantal maanden. Dat kan betekenen dat je een babysitter moet laten komen, of dat je een andere activiteit moet opgeven om dit te kunnen doen. Dus net als wanneer je naar een wekelijkse sessie met een relatietherapeut zou gaan. Deze mate van toewijding kun je alleen opbrengen als je er goed van doordrongen bent hoe belangrijk een goed huwelijk of goede relatie voor je is, en je dat ook doorlopend bevestigt in de manier waarop je je prioriteiten stelt.

Het kan zijn dat een van jullie beiden de oefeningen wil doen en de ander niet zo geïnteresseerd is. Vaak is een van beide partners meer gemotiveerd om aan de relatie te werken dan de ander. Als jij de enige bent die de oefeningen wil doen, dan raad ik je met klem aan zelf zo veel mogelijk oefeningen te doen. Een relatie is als een ballon waarbij het onmogelijk is een deel ervan in te drukken zonder dat dat effect heeft op de rest van de ballon. Als je leert luisteren op een meer objectieve manier, als je leert over je gevoelens te praten op een oprechte manier, minder in de verdediging of aanval, en je meer moeite doet om dingen te doen die je partner echt prettig vindt, kan dat je relatie al aanzienlijk verbeteren.

Je kunt de oefeningen ook doen samen met andere stellen. Hoe je dat kunt organiseren kun je vinden op website: www.imagotherapy.com.

Als je door de oefeningen gaat zul je merken dat het proces niet in een rechte lijn verloopt. Er zullen momenten van vreugde en intimiteit zijn, maar ook periodes van stagnatie en onverwachte terugval. Een relatie verloopt vaak in cirkels, in terugkerende patronen van rust en turbulentie. Zelfs wanneer je het gevoel hebt dat je telkens opnieuw door dezelfde strijd heen gaat, is er toch altijd een zekere mate van verandering. Bepaalde ervaringen kunnen zich verdiepen, of je ontwikkelt meer bewustzijn in de relatie. Het kan ook zijn dat je heftiger reageert op een bepaald bekend iets doordat er nieuwe gevoelens naar de oppervlakte komen. Of je reageert juist minder heftig doordat je een bepaald iets verwerkt hebt. Een relatie is eigenlijk altijd aan het veranderen. Door aldoor je besluit te blijven bevestigen dat je wilt groeien en veranderen, en door het beoefenen van de technieken die op de volgende bladzijden in de oefeningen worden beschreven, zul je zeker vorderingen maken in je reis naar een bewuste relatie.

Het doen van de oefeningen

Zoals besproken in hoofdstuk 7 is het erg belangrijk om bij het begin van het proces bindende afspraken te maken die je helpen je weerstand te overwinnen. Neem de tijd om je prioriteiten te onderzoeken. Hoe belangrijk is het voor je om een liefdevolle, ondersteunende relatie op te bouwen? Ben je bereid om deel te nemen aan een groeiproces dat soms heel moeilijk kan zijn? Als dat zo is, neem dan een stuk papier en schrijft daar op waarom je het belangrijk vindt om dit proces aan te gaan.

Bijvoorbeeld:

Omdat onze relatie heel belangrijk voor ons is gaan we deze verbintenis aan om ons bewustzijn te vergroten, van onszelf en van elkaar, om nieuwe relatievaardigheden te verwerven en te oefenen. We komen overeen alle oefeningen in dit boek tot het einde zorgvuldig en met inzet en toewijding te doen. 30

Als je de oefeningen gaat doen, hou dan de volgende regels in gedachten:

1. De oefeningen zijn zo ontworpen dat je inzicht en informatie krijgt wat betreft elkaars behoeften. Het delen van deze informatie betekent niet persé dat je ook aan die behoeften moet voldoen.
2. Als je gedachten en gevoelens met elkaar deelt, word je emotioneel kwetsbaar. Het is belangrijk dat je met de informatie die je over de ander krijgt op een liefdevolle, steunende manier omgaat.

Oefening 1: Je 'relatie-visie'

Tijd: Ongeveer 60 minuten

Doel: Deze oefening helpt je het potentieel in je relatie te zien.

Opmerkingen: Doe deze oefening samen.

Aanwijzingen

1. Neem allebei een stuk papier. Schrijf ieder apart op, in korte zinnen, wat voor jou een diepe bevredigende liefdesrelatie inhoudt. Schrijf kwaliteiten op die er zijn, die je graag wilt behouden, en die je graag zou willen dat er waren. En schrijf daarover in de tegenwoordige tijd, dus alsof het nu zo is. Bijv. 'We hebben veel plezier samen', 'We hebben fijne sex', 'We zijn liefdevolle ouders', 'We gaan heel affectief met elkaar om'. Gebruik de positieve vorm, bijv. 'We lossen onze meningsverschillen op een vriendschappelijke manier op', in plaats van: 'We maken geen ruzie'.
2. Lees wat je hebt opgeschreven aan elkaar voor. Noteer welke kwaliteiten jullie beiden hebben genoemd. (Het maakt niet uit of je een andere bewoording hebt gebruikt, als het algemene idee maar hetzelfde is.) Als je partner bepaalde kwaliteiten noemt waar jij het mee eens bent, maar waar je zelf niet aan gedacht hebt, voeg deze dan toe aan je lijst. En voor dit moment negeer je andere punten die niet zijn genoemd.
3. Neem nu je eigen lijst (met aanvullingen) en geef bij ieder punt (ook aan degene die je niet allebei had) met een cijfer van 1 tot 5 aan hoe belangrijk dit is voor jou, waarbij 1 heel belangrijk is en 5 niet zo belangrijk.
4. Onderstreep de twee punten die het allerbelangrijkst zijn voor jou.
5. Zet een vinkje bij die punten waarvan je denkt dat ze het allerbelangrijkst zijn voor jullie om te ontwikkelen.
6. Stel nu samen een gezamenlijke relatie-visie op door een lijst te maken van alle gemeenschappelijke punten, waarbij je boven aan de lijst datgene zet waar je beiden een hoog cijfer van belangrijkheid aan hebt gegeven, en onderaan het punt waar je beiden het laagste cijfer aan hebt gegeven. Zet een vinkje bij de punten waarvan je beiden denkt dat ze moeilijk te bereiken zijn. Als er punten zijn die een bron van conflicten zijn tussen jullie, kijk

dan of je die in een zin kunt formuleren op een manier waar je je beiden in kunt vinden. Als dat niet lukt, laat deze dan weg van je gemeenschappelijke lijst.

7. Hang deze gemeenschappelijke lijst ergens op waar je hem gemakkelijk kunt zien. En lees hem een keer per week aan het begin van je werksessie hardop aan elkaar voor.

Oefening 2: Kindertijdwonden (zie hoofdstuk 2)

Tijd: Ongeveer 30 minuten.

Doel: Na het opstellen van je 'relatie-visie' voor de toekomst is dit een oefening om je geheugen op te frissen over je verleden, over degenen die voor je zorgden en die een belangrijke invloed op je hadden (om een profiel van je 'Imago' te vormen).

Opmerkingen: Je kunt deze oefening samen doen of ieder op verschillende tijdstippen, als je er maar rustig de tijd voor neemt (30 minuten) en zonder afgeleid te worden. Lees eerst alle aanwijzingen voordat je begint.

Aanwijzingen

Doe eerst wat stretch-oefeningen om je te helpen ontspannen. Nestel je in een comfortabele stoel. Haal tien keer diep adem, waarbij je je bij iedere keer meer ontspant. Als je je rustig en ontspannen voelt doe je je ogen dicht en stel je in je verbeelding het huis voor waar je woonde als kind (het vroegste dat je je kunt herinneren). Stel jezelf daarin voor als klein meisje/jongen. Probeer de kamers te zien zoals je die toen zag (zoals een klein kind die ziet). Loop door het huis en terwijl je dat doet zie je de mensen die de meeste invloed hebben gehad op jou als kind. Je bent nu in staat ze heel helder te zien. Bij ieder van hen stop je en bedenk je wat zijn of haar positieve en negatieve kanten waren. Je vertelt wat je prettig vond in het contact met hem of haar, en wat je niet prettig vond. Uiteindelijk vertel je wat je van hem of haar had willen krijgen maar nooit gehad hebt. Aarzel niet je boze, gekwetste en verdrietige gevoelens te uiten. In je fantasie zijn ze je dankbaar voor dit inzicht dat je nu hebt.

Als je deze informatie verzameld hebt, doe je je ogen open en noteer je het zoals beschreven in oefening 3.

Oefening 3: Imago-profiel (zie hoofdstuk 3)

Tijd: Ongeveer 30 à 45 minuten.

Doel: Het vastleggen en samenvatten van de informatie verkregen uit oefening 2.

Opmerkingen: Je kunt deze oefening in je eentje doen.

Aanwijzingen

1. Neem een stuk papier en teken een grote cirkel waarbij je ongeveer 8 cm vrij laat onder de cirkel. Teken een horizontale streep door het midden van de cirkel. Zet aan de linkerkant in de cirkel boven de streep een hoofdletter B en onder de streep links een A.

2. Zet in de bovenste helft van de cirkel naast de letter B alle positieve eigenschappen van je moeder, vader en andere mensen die belangrijk voor je waren als kind. Zet alleen alle eigenschappen bij elkaar, dus niet bij wie die eigenschappen horen. En noem alleen de eigenschappen van hoe je ze herinnert van toen, en niet hoe je die mensen nu ervaart. Beschrijf ze met korte bewoordingen zoals: 'aardig', 'warm', 'intelligent', 'religieus', 'geduldig', 'creatief', 'was er altijd voor me', 'enthousiast', 'betrouwbaar' enz.

3. Zet in de onderste helft bij de letter A alle negatieve eigenschappen van deze belangrijke personen. Noem weer alleen alle eigenschappen, en niet bij wie ze horen.

Deze lijst van positieve en negatieve eigenschappen is jouw 'Imago'. 33

4. Onderstreep de positieve en negatieve eigenschappen die je het meest raken.

5. In de ruimte onder de cirkel zet je de letter C met daarachter: ‘Wat het belangrijkste voor mij als kind was om te krijgen, maar wat ik nooit heb gekregen was’ Vul in.

6. Dan een letter D met daarachter: ‘De negatieve gevoelens die ik als kind heel vaak had waren:’ Vul in.
(De letters A, B, C en D komen terug in oefening 6)

Oefening 4: Kindertijd frustraties (zie hoofdstuk 2)

Tijd: Ongeveer 30 à 45 minuten.

Doel: Het helder krijgen van je kindertijdfrustraties en de manier waarop je daar op hebt gereageerd.

Opmerkingen: Je kunt deze oefening in je eentje doen.

Aanwijzingen

1. Zet op een stuk papier de steeds terugkomende frustraties die je had als kind (zie voorbeeld hieronder)

2. Naast de frustraties beschrijf je in het kort hoe je op die situaties reageerde. Dit kunnen allerlei verschillende manieren zijn; noem ze allemaal. Zet de hoofdletter E boven zoals in het voorbeeld hieronder.

	E
De lijst van Matt Frustratie	Reactie
Kreeg niet genoeg aandacht van mijn oudste broer	Plagen. Aandacht trekken.
Vader was vaak weg	Soms was ik boos. Probeerde het hem naar de zin te maken, bij hem in de smaak te vallen.
Voelde me minderwaardig t.o.v. mijn oudste broer	Deed onderdanig. Vermeed confrontaties.
Vader dronk te veel	Probeerde het te negeren. Kreeg soms maagpijn.
Moeder was overbezorgd	Ik hield dingen voor mezelf. Daagde haar soms uit.

Vervolg in de samenvatting vanaf pagina 44.