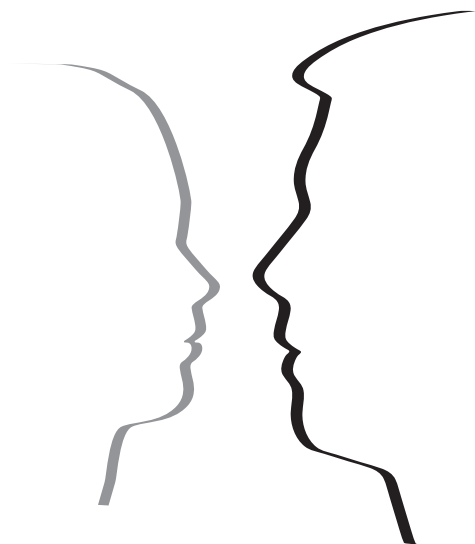


het Bezoek

drs. Hans 't Hart



Copyright © 2016
Auteur: Hans 't Hart
Eerste druk, februari 2016

Uitgever: Triple Impact
Redactie: Haags Bureau
Ontwerp omslag en binnenwerk: Haags Bureau
Druk: Wilco B.V.
www.hetbezoek.nl

Trefwoorden: relatie, relatietherapie, echtscheiding, EFT
NUR 767
ISBN 978-90-822408-2-5

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd 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.

Inhoud

Beste lezer	07
Het Bezoek	11
Beginpositie	14
Presencing	16
De drie onzichtbare verbindingsfactoren	18
Herstel en loslaten van spanning	22
Aandachtspunten bij het bezoek	30
De kunst van het bezoeken	35
Vormen van bezoek	40
Het bezoek, de samenvatting	48
Is het bezoek geschikt voor ieder stel?	49
Tot slot	51
Bijlage 1	57
Bijlage 2	59

Beste lezer,

Leuk dat je *Het Bezoek* opengeslagen hebt.

Wanneer je op zoek bent naar een manier om je relatie te verbeteren of te verdiepen, dan lees je in dit boekje 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. Je hoeft daar niet van op te kijken of het vreemd te vinden: het gebeurt bij vrijwel iedereen. Alleen: als je niet weet hoe je 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 je enthousiast maken voor een van de mooiste tools uit de relatietherapie die ik heb mogen leren gebruiken.

Met het bezoek kun je op een effectieve manier werken aan het herstel of aan de verdieping van je relatie. Zo'n bezoek houdt veel meer in dan gewoon een goed gesprek met elkaar, je 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 jou en je partner creëren. Onderwerpen die je normaliter zou ontwijken, kunnen in een bezoek wél besproken worden. In een bezoek ervaar je ten diepste waar het bij je partner om draait en merk je 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. Je leert je partner weer in de ogen te kijken, met nieuwe ogen te bekijken en als een bron van rust en plezier te ervaren.

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

Veel succes met Het Bezoek,

Hans 't Hart

*hoe eenzaam
tweezaam
wordt*

Het Bezoek

In welke situatie we ons ook bevinden, 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 hebben. Ik geloof dat alle conflicten zijn terug te voeren op het ontbreken van werkelijke verbinding en het gebrek aan werkelijke aandacht voor elkaar. Vaak spelen er ook nog oude, opgestapelde irritaties die het contact negatief beïnvloeden. Ook die worden bespreekbaar, met het bezoek.

Het bezoek dat je in het filmpje op www.hetbezoek.nl kunt zien, is als methode bedacht door Hedy Schleifer, een succesvolle relatietherapeute uit Amerika. De beeldspraak die zij gebruikt, is het beeld van *'de twee werelden'*. Jij zit in jouw wereld, terwijl je partner in zijn of haar eigen wereld leeft. Jullie willen allebei gehoord worden en jullie willen allebei aandacht van elkaar, maar in een relatie is het doorgaans zo dat beide partners diezelfde boodschap slechts vanuit hun éigen wereld horen.

En doordat jullie beiden in jullie eigen wereld leven, en slechts vanuit jullie éigen wereld kunnen horen, is er geen verbinding tussen jullie. De eenzaamheid neemt toe en daarmee dikwijls ook de pijn.

Een bezoek doe je als je samen over dingen wilt praten, zonder dat je er last van hebt dat je elkaar steeds in de rede valt. Als de een praat, is de ander namelijk alleen maar aan het luisteren, tijdens het bezoek. Die ander wacht met het geven van een reactie. In het begin is het best moeilijk om niet te mogen reageren op wat je partner zegt. Dit voelt tegennatuurlijk, want je bent juist geneigd

wél te reageren. Zodra je wat ervaring met het bezoek hebt opgedaan, zul je echter merken dat de geforceerde opzet van het *'wachten met een reactie te geven'* je zeer veel oplevert. Je kunt over allerlei onderwerpen een bezoek doen en je kunt het bezoek ook als methode gebruiken om elkaar dagelijks even te écht voelen en écht te zien.

Een bezoek wordt buitengewoon helpend als je een moeilijk gesprek met de ander wilt voeren. Met name bij onderwerpen waar anders gemakkelijk discussies over ontstaan, zul je merken dat het gebruiken van de methode van het bezoek veel verschil zal gaan uitmaken.

Je kunt een bezoek doen als:

- ~ je voelt dat de magneetwerking tussen jou en je partner afneemt;
- ~ er een onderwerp te bespreken is waarin je een lading voelt;
- ~ als de sfeer tussen jullie broeierig voelt;
- ~ je tijdens een gewoon gesprek merkt dat je steeds tegengas geeft;
- ~ je (beiden) wilt begrijpen waarom je partner reageert zoals hij/zij reageert;
- ~ je gewoon even met je partner wilt praten of zijn zonder dat hij of zij je in de rede valt.

Tip

- *Oefen het bezoek dagelijks: niet zozeer om over problemen te praten, maar om elkaar écht te ontmoeten;*
- *Het bezoek vergt een bepaalde mindset waarin je puur gericht bent op je partner. Ga net zo lang door met het bezoek tot je partner zich écht gehoord voelt, en draai dan pas de rollen om.*

.....

Een bezoek is buitengewoon voedend. Veel stellen zijn op zoek naar rust en naar het meer energie krijgen van elkaar. Het doen van bezoeken levert beide partners veel op.

Een bezoek is meer dan het eenvoudig toepassen van een gesprekstechniek: het is een manier om elkaar van hart tot hart te ontmoeten. Je leert bovendien beter naar je lichaam te luisteren en je gaat ervaren hoe je spanning moet leren verwoorden. Hoe dat gaat en hoe je een bezoek kunt doen leg ik hierna uit.

Beginpositie

Het bezoek begint met het neerzetten van twee rechte stoelen, op zo'n manier dat beide partners – die ik tijdens het bezoek de gastheer of gastvrouw en de bezoeker noem – bijna tegen elkaar aan zitten. De een met de knieën bij elkaar, de ander met zijn of haar knieën daar omheen. Vaak is het een goed idee om tijdens de sessie een extra kussentje tussen je rug en de rugleuning van de stoel te stoppen. Dat zit comfortabeler, en je gaat hierdoor ook meer rechtop zitten, waardoor jullie gezichten nog dichter bij elkaar zijn. De beste afstand om het bezoek te beginnen is met een ruimte van ongeveer 45 centimeter tussen beide gezichten. Dat is de ideale afstand waarop zich de processen in het brein gaan afspelen die zorgen dat deze methodiek zoveel positieve impact heeft.

Doorgaans vindt één van beide partners het vooral in het begin onaangenaam om zo dicht bij de ander te zitten. Het emotionele deel van het brein wordt bij zo'n nabijheid namelijk flink getriggerd, wat soms sterke lichamelijke reacties teweegbrengt. Voorbeelden hiervan zijn spanning op de borst, een knoop in de buik of zelfs het trillen van het lichaam.

Als ik mensen voor het eerst in een bezoek-stelling neerzet, begin ik met een afstand die voor hen veilig voelt. Op basis van wat het bij de partners van binnen allemaal aan emotie oproept, werk ik ernaartoe dat het stel daadwerkelijk dichter bij elkaar komt te zitten.

Nu je op een voor jullie juiste afstand van elkaar zit, pak je elkaars handen vast.

Zeker als jullie elkaar al wat langer kennen en jullie al wat langer bij elkaar zijn, kun je aan jullie handen een eigen codetaal aflezen. Vaak maakt degene die luistert koesterende gebaren met de duim over de hand van de partner. Die voelt op zijn of haar beurt dan weer de stevigheid van de grip, de warmte, de geruststelling et cetera. Hierdoor voel je al de verbinding met elkaar. Uit onderzoek is bekend dat wanneer een liefhebbende partner je handen vasthoudt, dit een verzachtende uitwerking op pijn heeft. Een mooi voorbeeld van hoe dat werkt, wordt uitgelegd in een video op YouTube (de link hiervan staat op www.hetbezoek.nl). In het filmpje wordt duidelijk dat iemand minder pijn voelt wanneer zijn of haar hand wordt vastgehouden door een liefhebbende partner.

Presencing

Presencing is een belangrijk onderdeel van het bezoek. Wat is het? Presencing is doelbewust de tijd nemen om te landen, om in het hier en nu aanwezig te zijn. Je kijkt bewust je partner aan en hebt daarbij een blik van nieuwsgierigheid. Je bekijkt rustig het gezicht van je partner, alsof je het voor de eerste keer ziet. Je gaat van binnen naar een plek waar je waardering voor je partner kunt vinden. Je neemt vervolgens de tijd om elkaar aan te kijken.

Met je ogen kun je, zonder te spreken, liefdevolle dingen zeggen, zoals: Bedankt dat je dit met me wilt doen of Bedankt voor je geduld, et cetera. Afhankelijk van hoe je op elkaar reageert, ervaar je door dit intieme contact de kracht van verbinding. Presencing is een oefening om je partner met nieuwe ogen te gaan bekijken, los van de issues die er tussen jullie spelen.

Veel mensen ontdekken op zo'n moment dat ze elkaar al lange tijd niet meer echt in de ogen hebben gekeken. Uiteraard zal niet elk koppel zich ontspannen voelen bij deze start, maar vaak heeft deze simpele oefening al een mooie impact. Als therapeut is het voor mij telkens weer ontroerend om dit mee te mogen maken.