



het Bezoek

drs. Hans 't Hart

Een relatie is als twee
eilanden: zonder brug
gedoemd tot vereenzaming

Miniboek met inzichten die tot verdieping van je relatie leiden

derde druk



Beste lezer,

Leuk dat je *Het Bezoek* opengeslagen hebt. Dit is inmiddels de derde en ongewijzigde druk.

Ik ben blij me alle positieve reacties die ik van cliënten en collega-therapeuten krijg, als ze deze manier van "praten met elkaar" leren toepassen.

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.

Veel succes met Het Bezoek,

Hans 't Hart



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.

Tip

- *Neem de tijd om elkaar aan te kijken, en denk daarbij aan de eigenschappen die je in elkaar waardeert. Voel nu wat er in je lichaam gebeurt en deel dit - wacht even een momentje om het echt goed te kunnen voelen - met elkaar.*
- *Stem je ademhaling op elkaar af. Zeker als je samen veel spanning ervaart, is het samen leren ademen een effectieve manier om rustig te worden.*
- *Je hoeft niet elkaars handen vast te houden als je daar nog niet aan toe bent.*



Bijlage 2

Instructie oefening

Wil je naar mijn wereld komen? is codetaal om elkaar aan te geven dat het je niet gaat om een gesprek, maar om een bezoek. Nadat je het bezoek hebt gedaan, kun je doorgaans weer gewoon en zonder lading verder over het onderwerp praten.

Als gastheer of gastvrouw: neem de ander mee in het gebied van jouw wereld, in plaats van vooral te beschrijven waar je bij de ander last van hebt. Dus misbruik het bezoek niet om de ander eens te vertellen wat hij of zij allemaal verkeerd doet.

Als bezoeker: kom met een houding van nieuwsgierigheid. Als je teruggetrokken wordt naar je eigen wereld, erken dat dan en laat het de ander even weten. Kom daarna terug naar de wereld van de gastheer/gastvrouw. Wees hier eerlijk in: de ander voelt het toch onmiddellijk als je even 'weg' bent.

Houd oogcontact en voel de handen.

Bij deze werkwijze gaat het om kijken en voelen, en niet zozeer om de inhoud. Bij het bezoek staat namelijk het aanwezig zijn bij de ander meer centraal dan het begrijpen van de ander.

Als je iets niet begrijpt, probeer het dan ook niet te begrijpen, maar herhaal wat je gehoord hebt: *'Ik hoor je zeggen dat...'*. Het begrijpen komt later wel. Aanwezig zijn is belangrijker!

Het standaard bezoek kan over van alles gaan. Over iets wat je hebt beleefd die dag bijvoorbeeld. Als het over een frustratie gaat noemen we het een frustratie bezoek. Dat is een uitgebreide vorm van het standaard bezoek. Je gaat in een frustratie bezoek ook naar het verleden terug. Als je even terugdenkt aan het filmpje over het bezoek dat je hebt gezien: het is het moment waar je de vrouw hoort praten over de man die bijna verdronken was. Dit was een van de beelden uit haar jeugd.





Hans 't Hart is psycholoog NIP en relatietherapeut, en de drijvende kracht achter Triple Impact. In 2014 verscheen zijn eerste boek *'Waarom u wellicht beter bij uw huidige partner kunt blijven'*.

Rita 't Hart is orthopedagoog. Zij volgde samen met Hans in binnen- en buitenland tal van workshops en masterclasses op het gebied van relatie-therapie. Zij verzorgt samen met Hans de relatie-weekenden.

Op tripleimpact.nl vind je informatie over onze relatieweekenden en persoonlijke trajecten.

Ben je je steeds wat eenzamer gaan voelen in je relatie? Voel je je onbegrepen, of niet gehoord? Mis je het échte contact met je partner? Denk je erover om de relatie op te geven of... wil je de verbinding tussen jullie weer ervaren maar weet je niet hoe?

Dan biedt Het Bezoek je een goede methode. Het Bezoek is een bewuste manier om samen eens echt te praten. Om elkaar te vertellen wat je bezighoudt, hoe je in elkaar steekt en hoe graag je de ander bij je hebt om samen te leven, in plaats van naast elkaar.

De methode die Hans 't Hart Het Bezoek heeft genoemd, is meer dan een simpel communicatietechniekje. Je zult ontdekken dat er tijdens het bezoek iets wezenlijks en iets veel diepers tussen jou en je partner gebeurt: je ontmoet elkaar van hart tot hart.

Met het werk van de Amerikaanse therapeute Hedy Schleifer als uitgangspunt leert relatietherapeut Hans 't Hart je op een praktische manier hoe je Het Bezoek – met niets anders dan twee stoelen en de wil om in je relatie te investeren – uitvoert. Gewoon thuis. Door zijn integratie met een tweede succesvolle methode (EFT, ontwikkeld door de Canadese psychologe Sue Johnson) biedt 't Hart een unieke relatietherapiebenadering aan. De methode die het boek beschrijft, wordt ondersteund met een verhelderend filmpje van een stel *'op bezoek'*.

Het Bezoek: voor partners die zijn vastgelopen of hun goede relatie willen verrijken, en therapeuten die hun cliënten een dieper niveau van relatietherapie willen aanbieden.

ISBN 978-90-90-37276-1



9 789090 372761