

Opnieuw Verbinden in de complexe scheiding, oefening aandeel onderzoeken

Versie 240524

Aandeel onderzoeken in relatie als ex-partners en ouderschapspartners

Doel: Een ouder onderzoekt het eigen aandeel in de liefdesrelatie en of ouderschapsrelatie

Focusvraag: Wat is mijn aandeel en wat heb ik nodig van ex om samen verder te gaan?

A en B, A client, B begeleider.

B vraagt: wil je een matje neerleggen voor de situatie die je als pijnlijk hebt ervaren, die een belangrijk voor je was in de relatie, korter of langer gelden. Het kan zijn als liefdespartners of als ouderschapspartners. Als de client de kinderen erbij legt, dan is dat oke. Als de client dit niet doet, dan vraag je later om de kinderen erbij te leggen.

B: Wie is wie en welke betekenis heeft dit beeld voor jou? Verdiepende vragen:

- Wat raakte jou? Waar voelde je dat in je lichaam?
- Wat denk je dat de ander raakte? Hoe lang speelde dit al in de relatie? Wat ging er aan vooraf?
- Ken je dit gevoel ook van voor de relatie? Zoja, van wanneer? Hoe lang speelde deze gevoeligheid al?
- Kun je de matjes zo leggen voor een moment dat jullie het samen goed hadden? Wat was de kwaliteit van de relatie voor jou? Wat gaf de ander jou? Wat denk je dat jij de ander gaf?
- Wanneer kwam of kwamen er moeilijkere momenten in de relatie? Wat deed de ander daarin, wat deed jij daarin? Waren er pogingen tot herstel en verbinding? Zo ja door wie, zo nee waarom deed jij dat niet? Waarom denk je dat de ander dat niet deed?
- Hoe kijk je terug naar jouw aandeel in de verwijdering?
- Hoe voelt het nu als ouderschapspartners? Kun je het beeld neerleggen met de kinderen erbij? Wie is wie en wat betekent dit beeld voor jou? Wat hebben de kinderen van jou nodig om goed in contact te zijn met beide ouders? Wat hebben de kinderen van de ander nodig om goed in contact te zijn met beide ouders?
- Wat heb jij nodig van de ander om beter samen te werken?
- Wat denk je dat de ander van jou nodig heeft om beter samen te werken?
- Wat zie je nu als je aandeel? Ben je bereid dit met de ander te delen? Hoe zou je dat verwoorden?
- Wat gaat goed genoeg en wat heb je nu te doen?

Experimentbeeld: Toewerkend naar een wensbeeld: Hoe zou het zijn als ik mijn aandeel neem en ik kan delen wat ik nodig heb van de ander? Hoe zou het zijn als we loyaal blijven aan elkaar en nog een beetje voor elkaar zorgen? Hoe zou het zijn als we af en toe samen komen en de kinderen hun kindplek weer kunnen ervaren?