



Tuinieren met hoofd handen en hart

Ko Klootwijk en Radjani Edel

Elk mens heeft "Hoofd, Handen en Hart" vermogens, niemand uitgesloten ook als er sprake is van een beperking. Het Hoofd-Handen Hart relatiemodel zoals dit door ons in dit artikel is uitgewerkt is een dynamisch model. Deze manier van kijken en werken sluit goed aan bij het werken met cliënten in een 3-dimensionale grensvisualisatie (3-DGV).

Dr. Nick Blaser¹ ontwikkelde een visie en een werkvorm die uitermate behulpzaam is gebleken bij de bewustwording van de eigen psychische ik-ruimte. De werkvorm wordt de 3-dimensionale grensvisualisatie (3DGV) genoemd. Als metafoor voor de psychische ik-ruimte gebruikt hij 'de tuin'. Zijn visie en de werkvorm biedt ons niet alleen inzicht maar geeft ook een belevingservaring van 'de eigen tuin'. Het model geeft handvatten om het bewustzijn over de ik-grens te vergroten. Een model om te leren om de "binnen-" en "buitenruimte" van elkaar te onderscheiden. En een model dat bijdraagt aan het beter kunnen omgaan met uitdagingen in ons leven.

De tuinmetafoor is, net als het Hoofd, Handen en Hart relatiemodel, een dynamisch model. Immers elk seizoen is anders en ook worden we geconfronteerd met onkruid of andere zaken die we niet in onze tuin willen en waarmee we hebben om te gaan. Het tuinmodel biedt daarmee ook een taal om te verwoorden hoe we met onze psychische ruimte om gaan.

Om onze cliënten te ondersteunen bij 'het tuinieren', bieden we ze inzicht in het Hoofd- Handen- Hart relatiemodel (3-H relatie model)². Dit kan tevens helderheid verschaffen over hun relatiethema's en de doorlaatbaarheid van hun ik-grens. In dit artikel lichten we toe hoe we ermee werken in relatie tot het 3DGV model van Nick Blaser.

Werk met het hoofd, handen, hart relatiemodel

Iedereen heeft "Hoofd, Handen en Hart" vermogens, niemand uitgesloten ook als er sprake is van een beperking. Het Hoofd-Handen Hart relatiemodel zoals dit door ons is uitgewerkt is een dynamisch model.

¹ Nederlands Zwitsers psychiater woont en werkt in Basel: www.horizologie.ch

² Radjani Edel en Ko Klootwijk van Edel Advies, Coaching & Counseling: www.edelcoaching.nl



Hoofd staat voor het **denken**, het vermogen om een visie te hebben of ergens kennis van te hebben, betekenis te geven, te reflecteren, meningen te hebben, iets te begrijpen, grote lijnen te overzien, overzicht te hebben.

Handen staat voor het **doen**, voor het kunnen handelen, maken en vormgeven, voor uitvoeren en iets concreet maken, aan de slag gaan, oefenen.

Hart staat voor het vermogen om te **voelen**, aan te voelen, in te voelen, gepassioneerd te zijn, sferen te onderscheiden, voor het vermogen om verbonden te zijn met wat belangrijk is voor je.

Bewustwording en de ontwikkeling van deze drie vermogens zijn belangrijk voor een evenwichtig leven binnen en buiten je 'tuin'.

Iedereen heeft toegang tot deze drie vermogens en gebruikt deze mede afhankelijk van de context waarin iemand zich bevindt. En omdat het vermogens zijn, kunnen we leren deze te ontwikkelen of andere mensen te vragen om hun de primaire pool in te zetten om de persoon behulpzaam te zijn. Wij plaatsen deze 3 H's in een driehoek zoals te zien in figuur 1.

Als de drie polen evenredig beschikbaar zijn voelen we ons in balans. Maar meestal is één pool sterker dan de andere twee. Of dit aangeboren is of ontwikkeld, laten we in het midden. We onderscheiden in deze manier van kijken: primaire denkers, primaire doeners en primaire voelers.

Stel iemand is meer een denker (hoofd) dan een doener (handen), dan is het aannemelijk dat deze persoon van plannen en organiseren, analyseren en reflecteren houdt. De denker houdt van concepten. Een visie is een goede basis van waaruit de denker leeft en werkt. Hij kiest veelal op basis van afwegingen.

De primaire doener (handen) is graag actief en klust of is behulpzaam bij het koffie inschenken of staat al bij het kopieerapparaat voordat de vraag gesteld is. Aanpakken geeft de doener energie. De doener vindt het lastig als er eerst gepraat moet worden. "Laten we maar gewoon doen, we zien wel waar het schip strandt", kan een uitspraak zijn van een primaire doener.

Een primaire voeler (hart) is gevoelig voor sfeer en contact. Concepten bedenken en kopiëren is belangrijk maar de voeler vindt het belangrijk dat dit vanuit de gezamenlijkheid wordt gedaan. Het moet wel goed voelen. Primaire voelers hebben het nodig om verbinding te maken, pas dan komen ze tot bloei.

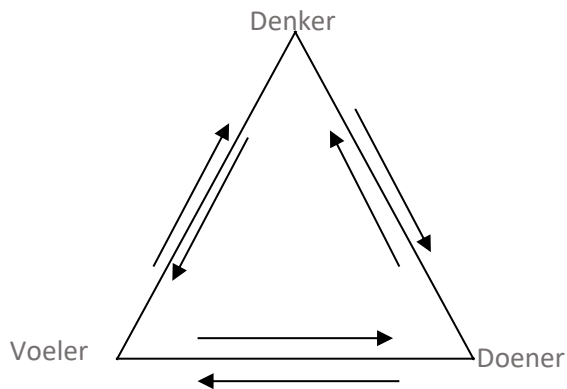
Wanneer de therapeut iemands 'voorkeursstijl'³ heeft kunnen onderscheiden, dan kan de therapie hierop worden afgestemd. Dit kan betekenen dat de therapeut de positie van de ontbrekende pool inneemt of juist kiest om de primaire pool van de client te versterken.

³ De begrippen voorkeursstijl en representatiestijl worden beide gebruikt voor de primaire reactiestijl zijnde een primaire denker, een primaire doener of een primaire voeler.



Naast een primaire voorkeursstijl heeft iedereen een sterke 'ondersteuner'. Iemand is bijvoorbeeld meer een voeler-doener (hart-handen) dan een voeler-denker (hart-hoofd) of meer een denker-doener (hoofd-handen) dan een voeler-doener (hart-handen).

In figuur 1 wordt dit verduidelijkt met de pijlen.



Figuur 1: de bewegingsrichtingen

Op basis van het 3-H relatiemodel kunnen de volgende voorkeursstijlen worden onderscheiden:

- Denker- doener
- Denker- voeler
- Doener- denker
- Doener- voeler
- Voeler-denker
- Voeler-doener

De primaire en secundaire voorkeursstijl wordt het duidelijkst zichtbaar wanneer iemand onder druk staat. Elk van de stijlen is herkenbaar in gedrag en ook in de taal (b.v. de werkwoorden) die gebruik wordt. Elk van de stijlen heeft een allergie en een uitdaging. Deze zitten veelal verborgen in de derde en de minst sterk ontwikkelde pool. Een denker-doener kan zeer allergisch kunnen reageren op een primaire voeler. Toen een dochter (primaire voeler) middels dit model beseftte waarom zij zo botste met haar vader (primaire doener) heeft ze dit model met hem besproken. Beiden bleken bereid en in staat om een middenweg te vinden.

Bij partnerkeuze blijkt dat iemand vaak wordt aangetrokken tot iemand met een sterker ontwikkelde pool ten opzichte van de eigen minst ontwikkelde pool, hetgeen soms ook tot allergie kan leiden . Een voeler-doener zal vaak geneigd zijn te vallen en te kiezen voor een primaire denker. En dat verklaart waarom dat vaak ook een bron van frustratie en conflict is.

 **oefening:**

Wat vermoed je is jouw voorkeursstijl en wat maakt dat je dit vermoedt?
Welke voorkeursstijl heeft jouw partner denk je of je kinderen?

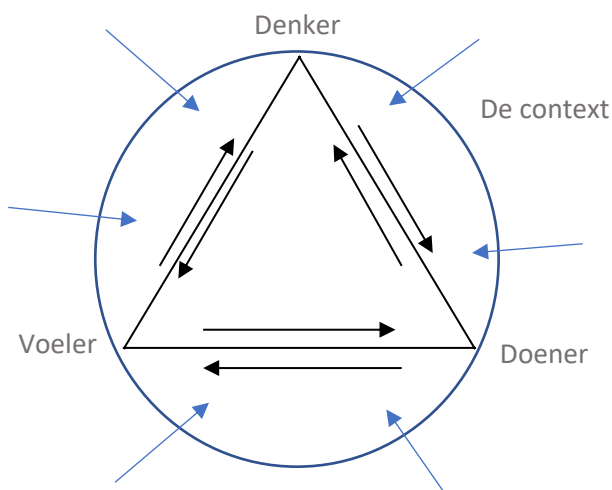


Wanneer mensen de drie polen 'leven' wordt een gevoel en besef van balans ervaren. Er is een 'plusgevoel', het gevoel dat het stroomt. In de begeleiding van cliënten met het 3-DGV model van Nick Blaser, kan het denken en werken met het 3H-relatiemodel een behulpzame ondersteuning zijn om het onderhoud aan de tuin en het versterken van de ik-grenzen te faciliteren.

De context

De context waarin iemand zich bevindt is van invloed op het functioneren van de drie polen. De ene situatie vraagt om handelen en een andere situatie om helderheid of vertrouwen.

Iemands achtergrond en zijn normen en waarden hebben hier invloed op. In onze cultuur zullen we waarschijnlijk allemaal met verontwaardiging reageren wanneer iemand een kind slaat. De primaire voeler zou boos kunnen worden, de primaire denker zou kunnen bedenken welke organisaties ingeschakeld moeten gaan worden om het kind te beschermen en de primaire doener grijpt de dader in zijn nekvel.



Figuur 2: De context heeft invloed op de dynamiek van Hoofd, Handen en Hart.

Omdat ieder mens de vermogens van alle polen heeft en mensen zich in verschillende contexten kunnen bevinden is er sprake van een dynamisch model. Soms is iemand meer verbonden met de ene pool en soms met de andere afhankelijk van de situatie.

Omdat twee polen sterker zijn is er een kans dat iemand vast komt te zitten in zijn primaire voorkeursstijl. Wij noemen dat de groef omdat het doet denken aan een oude grammofoonplaat waarop de naald is blijven steken. De naald heeft een zetje nodig om weer verder te kunnen spelen. Voor dat zetje is vaak iemand anders nodig die de verbinding weer maakt met de derde pool en daardoor iemand weer in staat stelt 'verder te spelen'.



Hoe een groef er uit kan zien.

Een denker doener zal geneigd zijn om onder stress te blijven malen en weer iets te bedenken en te gaan doen tot er iemand naast hem gaat staan en simpel vraagt: "En hoe voelt dat nou voor je?"

Een doener-voeler zal blijven handelen wanneer hij zich ongemakkelijk voelt. Vervolgens gaat hij wat anders doen maar blijft het gevoel houden dat het allemaal zinloos is. Totdat er iemand een pas op de plaats maakt en zegt: "Zullen we eens kijken wat de verschillende opties je opleveren en hoe je dat het beste kunt aanpakken?"

Een voeler-denker – kan blijven hangen in de groef van denken en voelen wat ook wel navelstaren wordt genoemd. Totdat iemand zegt: "Kom we gaan wat doen, we gaan een eindje lopen. "

Als iemand 'explodeert' in een niet primaire pool dan is dat vaak een teken van overspannenheid. Bijvoorbeeld een voeler-doener kan exploderen in het hoofd. Hij kan dan iemand met woorden volledig onderuit schoffelen, aanvoelend wat de kwetsbaarheden zijn van de ander. Neemt het exploderen ernstige vormen aan dan wordt gezegd dat iemand gevangen is geraakt in de niet primaire pool en op enig moment als burn-out bestempeld. Langdurig verbonden zijn met de niet primaire voorkeursstijl kost erg veel energie.

Als begeleider van een 3 DGV-sessie is het daarom zeker aanvullend om te kijken naar de primaire voorkeursstijl en waar nodig 'een zetje te geven' of even de ontbrekende positie in te nemen.

Bijvoorbeeld iemand zit vast in de groef doen- denken. Dan kan de therapeut de positie van het hart innemen en de therapie vandaar uit geven. Het risico kan zijn dat de therapeut de allergieknop indrukt bij de ander. Immers het is diens minst primaire reactiestijl. Ook kan de therapeut er voor kiezen om juist de primaire pool te benaderen en samen met de client in dit geval "iets te gaan doen" in plaats van te praten. In het doen zal de doener-denker helder kunnen worden en als vanzelf zal er een gevoel van balans en rust ontstaan, wat nodig is om zelf de regie weer te voeren. Of de therapeut neemt de rol in van denker om de doener-voeler behulpzaam te zijn bij het helder worden over opties waardoor het kiezen van de juiste acties wordt vergemakkelijkt.

Hieronder beschrijven we drie casussen; die van een voeler-doener, een van een doener-denker en een van de denker-voeler.

Cora, een voeler - doener

Cora (69) is getrouwd met Johan. Ze hebben samen geen kinderen. Cora heeft kinderen uit een eerdere relatie. Cora houdt van tuinieren en van kunstzinnig bezig zijn. Ze werkt graag met klei. Cora is boos op haar kinderen. Er zijn conflicten geweest. Cora is gekwetst omdat haar kinderen er niet voor haar zijn terwijl zij zoveel voor haar kinderen heeft gedaan en gelaten. Zij heeft de kinderen alleen opgevoed. Nu zij zelf ouder wordt is er niemand voor haar. Ook haar man begrijpt haar niet. Hij helpt sinds hij met pensioen is mee in de tuin en dat waardeert ze. In de tuin zitten ze op één lijn.



Johan vindt het werken in de tuin fijn ook al wordt het fysiek wel zwaar voor beiden. Cora erkent dat het samen werken in de tuin heel fijn is en goed gaat. Ze voelen elkaar goed aan maar... ze kan Johan maar niet aan het verstand brengen wat het betekent dat haar kinderen haar hebben laten vallen. Johan (primaire denker) probeert zijn vrouw met argumenten te ondersteunen en haar last te verlichten. Dat leidt tot conflicten tussen beiden. Cora trekt zich terug in haar atelier of in de tuin en is alleen nog maar boos. In haar boosheid schreeuwt ze tegen Johan en wat ze zegt is scherp als een mes en beschadigend. Cora explodeert door uitermate venijnig te zijn. (Hoofd)

De voeler voelt zich door niets en niemand gezien en gehoord. Omdat Cora vanuit haar eigen onmacht iets doet en zegt wat geen recht doet aan de ander trekken anderen zich uit haar leven terug. Cora wil gezien worden in haar 'voelen' en ze kan alleen erkenning van zichzelf ervaren in de gezamenlijkheid van het samen doen.

Cora's 3DGV heeft geen of nauwelijks grenzen. "Dat hoort niet zo" vindt ze. Ze vindt dat een tuin voor iedereen toegankelijk moet zijn en dat je voor iedereen een toegankelijke tuin moet hebben. Volgens Cora is de weergave van haar tuin hét voorbeeld zoals het in de wereld zou moeten zijn.

Aansluitend bespreken we het 3-H relatiemodel. Cora begrijpt het 3-H relatiemodel en ze plaatst de verschillende leden uit haar gezin gemakkelijk met voorbeelden. Ze begrijpt ook dat haar voeler behoeftig is en ze vertelt hoe weinig ze zich gezien en gehoord heeft gevoeld als kind. Hoe verantwoordelijk ze altijd is geweest voor haar gezin van herkomst en later voor haar man en haar gezin. De therapie richt zich op het bieden van ruimte aan het hart van Cora om te delen, om haar levensverhaal te vertellen, haar lasten te onderscheiden en te voelen. Gaandeweg het proces komt de beschadigde voeler meer en meer in balans en ontstaat er ruimte om anderen meer en meer te respecteren en te laten in hun waarden. Cora maakt een beeld van klei van haar nieuwe gevoel. Een hoofdje met twee gezichten. Aan de ene kant een gezicht met een schreeuwende mond. De andere kant een gezichtje met een traan en een hand voor de mond. Cora kent beide polen goed. Ze schreeuwt het uit en is boos of voelt zich slachtoffer en sluit zich af. Ze heeft het beeldje in het midden doorsneden. Ze beweegt de beide helften uit elkaar. "Zo is er ruimte in mij ontstaan", zegt ze en... "ik kan de gezichtjes naar elkaar laten kijken". Ze vertelde dat ze leerde om haar eigen gevoel meer serieus te nemen en haar voeler te zien als een belangrijke bron van inspiratie en vermogen om zich uit te drukken. "Dat uitdrukken van mezelf in mijn klei en in mijn tuin is mijn vorm om uitdrukking te geven aan wat zoveel indruk op mij maakt en heeft gemaakt".

Cora's boosheid over de afwezigheid van haar kinderen in haar leven en het niet begrepen voelen is niet weg maar ze heeft contact gemaakt met haar eigen vorm om uitdrukking te geven aan haar pijn en aan haar plezier. Daarin heeft ze zich lossen weten te maken van anderen en heeft ze eigen ruimte gemaakt voor haar voelen.

Willem, een doener-denker

Willem (69) was vanaf zijn 15^e jaar timmerman en nadat hij met pensioen is gegaan en zijn vrouw is overleden heeft de huisarts hem doorverwezen voor enkele gesprekken. Willem heeft depressieve



klachten. Willem's 3DGV geeft een beeld van een gesloten ruimte met hoge muren. De deur is hij vergeten. Maar die is er wel. "Zit onder de klimop," zegt hij lachend.

Willem is 4 jaar geleden met pensioen gegaan en in het eerste jaar is zijn vrouw overleden. Hij was bezig om hun woning op te knappen en wat achterstallige onderhoudsklussen te doen. Ze hadden net een nieuwe badkamer waar zijn vrouw blij mee was. Willem had een planning en hij was nog wel een jaartje of zo bezig voordat het hele huis weer klaar was voor de toekomst. Toen zijn vrouw ziek werd, stopte het klussen en bestond zijn dag uit het zorgen voor zijn vrouw en het met haar naar het ziekenhuis gaan. Willem nam het huishouden over en leerde in korte tijd nieuwe vaardigheden zoals koken, wassen etc. Hij vertelde dat hij dat best leuk vindt. Het echtpaar heeft een zoon die met zijn gezin in het buitenland woont. In het jaar na het overlijden van zijn vrouw is Willem een paar maanden bij zijn zoon geweest. In die periode zijn de depressieve klachten begonnen. Hij had geen doel meer en voelde zich enkel een blok aan het been van zijn zoon en schoondochter, ook al gaf zijn zoon en diens vrouw aan dat hij welkom was. Hij voelde zich wegzakken. Na enige maanden is hij weer naar huis gegaan. Hij gebruikt sinds een half jaar antidepressiva. "Het werkt wel maar..." zegt Willem: "ik word er niet echt blij van". De denker in Willem vindt het hele gedoe onzin en vindt dat Willem niet moet zeuren. Zijn vrouw had het zwaarder dan hij, dus... "stel je niet aan" en "geef jezelf een schop onder je kont". Op zo'n moment ging Willem iets doen in zijn woning hetgeen hem ook niet blij maakte. Hij zat gevangen in de groef: doen-denken-denken-doen- doen- denken etc.. Wat nodig was om 'zijn muziek' weer te laten spelen was het hart.

In de gesprekken die volgen blijkt dat Willem geen doel meer heeft of voelt. Zijn leven is zinloos geworden. Hij doet graag iets en dan het liefst voor een ander. Hij heeft een tijdje voor de buurman een klusje gedaan maar toen dat klaar was, voelde Willem zich opnieuw nutteloos. Hij is vooral boos op zichzelf zegt hij.

Door in te steken op zijn primaire representatiestijl: doen (handen) -denken(hoof) zijn we gaan onderzoeken welke mogelijkheden Willem zou hebben. Door zijn overtuigingen, oordelen en aannames onder de loep te nemen ontdekte Willem dat hij wel erg hard en niet reëel over zichzelf dacht. (De Rationele Emotieve Therapie (RET) is hiervoor een behulpzame manier van werken, ook uitgangspunten van NLP zijn hierin goed bruikbaar). Tijdens de gesprekken gaf Willem aan wel iets nieuws te willen gaan onderzoeken. Hij begreep dat dit nodig is voor een doener-denker. Tijdens het begeleidingstraject heeft hij zich aangemeld bij de plaatselijke klussendienst voor buurtbewoners en mensen met een kleine beurs en senioren. Omdat hij allround is werd hij al snel gevraagd om korte instructiebijeenkomsten over verschillende onderwerpen te verzorgen voor de minder ervaren vrijwilligers. Willem werd vaak meegevraagd naar een specifiek klusje en samen met een andere vrijwilliger klaarde hij dan de klus. Hij ontmoette anderen en werd gewaardeerd om zijn kennis en kunde. Hierdoor kon hij tijdens de begeleidingsgesprekken gaan voelen hoe verdrietig hij was om het verlies van zijn vrouw en hoe onmachtig hij zich heeft gevoeld. Het hart voelde ruimte om erover te delen en zo kon het rouwen beginnen. Na circa een jaar was Willem actief in het wijkcentrum en toen ik hem vroeg hoe hij zijn tuin ervaarde vertelde hij dat hij de klimop had gesnoeid en dat het goed was om binnen in zijn tuin te zijn. Hij vond het fijn om mensen in zijn tuin te ontmoeten en om met zijn gereedschapskist de wereld in te gaan om anderen behulpzaam te zijn.



Voor deze doener – denker is het belangrijk om iets concreets te kunnen doen – voor anderen. De hulpvraag van anderen en de erkenning en waardering uit de context bieden Willem de ruimte om zijn driehoek handen-hoof-hart in balans te brengen. Hierdoor ontstaat een goed gevoel... een “yes I’m alive” gevoel en dat geeft handvatten om de klimop te snoeien zodat de weg van binnen naar buiten en van buiten naar binnen vrijgemaakt wordt.

Jeanine, een denker-voeler

Jeanine is 38 en is moeder van 2 dochters (10 en 8)

Haar man is ruim een half jaar geleden door een zware hersenbloeding getroffen en is opgenomen in een revalidatiecentrum. Hij heeft een volledige karakterverandering ondergaan en is vaak boos en agressief. In het weekend komt hij thuis. Jeanine wil dit niet meer, ze zegt dat ze het niet meer trekt. Ze is constant op haar hoede en alert op het gedrag van haar man en de meisjes hebben aangegeven dat ze papa liever niet meer thuis hebben omdat ze bang voor hem zijn. Jeanine voelt zich klem zitten. Ze weet niet wat ze op dit moment moet. Daar komt bij dat haar werkgever vindt dat ze weer aan het werk moet en anders maar ontslag moet nemen. Haar schoonfamilie vindt haar een slechte partner en vindt dat ze haar man weer volledig thuis moet nemen. Het is de bedoeling dat haar man in een beschermde woonvorm gaat wonen. Hiervoor heeft zij samen met de behandelaars van haar man stappen gezet.

De vrienden en kennissen van Jeanine activeren haar vooral op ‘iets doen’. Op vakantie gaan, de arts inschakelen of de familie zeggen dat zij haar man maar moeten opvangen. Jeanine zit helemaal klem, ze weet niet meer wat ze moet doen. Ze is goed in staat om te regelen en is sterk in het overzien van zaken (vermogen van de denker).

Kijkend naar Jeanine vanuit het 3H relatiemodel wordt duidelijk dat Jeanine een denker-voeler is. Als zij helder heeft wat er precies speelt en ze de tijd krijgt om de situatie op een rijtje te krijgen dan kan ze voelen hoe dat voor haar is, kan ze dealen met gevoelens van onmacht en schuld en weet ze wat ze moet doen en handelt ernaar. Omdat ze de afgelopen periode zo onder druk heeft gestaan is haar denken verkrampd. Veel meningen van anderen en druk vanuit de werkgever en de familieleden van haar man dragen bij aan de stress in haar hoofd. Door in te steken op het doen zoals haar vrienden en kennissen doen en waarop haar schoonfamilie op appelleert komt ze nog meer onder druk te staan en weet ze het helemaal niet meer behalve dat ze het idee en gevoel heeft overspannen te zijn.

Door met Jeanine de tijd te nemen om haar gedachten te ordenen, haar visie op het gebeurde en de toekomst te laten (her)formuleren, haar ‘hoofdelijk’ te laten reflecteren op de huidige situatie en steun te vragen van anderen bij het verhelderen van haar situatie wordt Jeanine langzaam maar zeker helder. Hierdoor kan ze voelen hoe zwaar de situatie is waarin ze zit samen met haar kinderen en hoe boos ze is op haar schoonfamilie, hoe onmachtig ze zich voelt. Door de rust en de tijd te nemen om uiting te geven aan deze gevoelens, wordt Jeanine helder wat ze wil doen. Omdat ze niet precies weet (hoofd) hoe ze het beste deze situatie aan kan pakken maken we tijd om helder te worden wie (welke doener) haar hierbij behulpzaam kan zijn. Ze heeft al contact met een administratief expert en een notaris. Vanuit de helderheid benoemt ze enkele ‘deskundigen’ die een



stukje van het Doen voor en met haar kunnen oppakken. Zo kan zij in de regie blijven. Ook al is het probleem nog niet opgelost, door als begeleider in te steken op haar primaire representatiestijl wordt ze geholpen om de eigen tuin op orde te brengen. In deze casus is duidelijk dat de vader ten gevolge van zijn aandoening en onbedoeld over de grenzen van zijn dochters en zijn vrouw gaat. Hierdoor wordt van alles door hem gedeponereerd, o.a boosheid en agressie. De kinderen reageren met angst en zijn geneigd weg te gaan bij zichzelf. Ze kunnen niet meer in hun eigen tuin zijn. Ze zijn buiten en maken zich heel veel zorgen om de moeder. Ze proberen op allerlei manieren behulpzaam te zijn bij het op orde houden van de tuin van hun moeder. Jeanine voelt dat ze onvoldoende sterke grenzen heeft om zich tegen de veelheid die van buiten komt te beschermen. Door samen met haar haar grenzen te versterken en dat lukt wanneer ze helder is, heeft zij voldoende kracht om haarzelf en haar kinderen te beschermen. Met Jeanine is geen 3 DGV gemaakt. Daarvoor was de hectiek in haar leven te groot. Omdat ze nadien is verhuisd is de kans klein dat dit er nog eens van komt.

Voorkeursstijlen en de invloed op relaties.

Elke relatie vormt een eigen context. Mensen leven vaak samen met iemand die hun minst ontwikkelde pool representeert. In het voorbeeld van Willem is het aannemelijk dat met het overlijden van zijn vrouw het hart uit de relatie was gehaald. Het is niet verwonderlijk dat Willem problemen ervaarde op het niveau van het hart/zinvol voelen/er toe doen. Toen hij via zijn primaire representatiestijl in contact kon komen met zijn verwonde hart, kon het helingsproces starten en het rouwen beginnen.

In het voorbeeld van Jeanine waren 'de handen' met de chronische ziekte van haar man uit de relatie gehaald en raakte ze verlamd in het handelen. Ze voelde zich afhankelijk en wist niet meer wat het juiste was om te doen. Ze voelde zich schuldig wat haar denken verlamde. Door te verhelderen en ruimte te maken in het hoofd kwam het voelen terug en wist ze goed wat er gedaan moest worden. Dit kon ze met haar primaire voorkeurstijl goed organiseren. Ze was in staat om anderen hiervoor in te zetten en zichzelf steeds weer op te laden om met haar situatie om te gaan.

In het voorbeeld van Cora, was het hart gevangen. Ze liep over van boosheid, frustratie en verdriet. Hierdoor voelde ze geen ruimte voor anderen. Door haar eigen hart te onderzoeken en ruimte te geven en haar handen zodat die uitdrukking konden geven aan haar voelen ontstond ruimte voor het hoofd en ging ze begrijpen en gemakkelijker iets laten.

Door zicht te hebben op de voorkeursstijl van cliënten en hun relaties kan bewust aansluiting gemaakt worden met de voorkeursstijl of de 'zwakke' pool teneinde de drie polen weer met elkaar te verbinden. De energie kan dan weer stromen en een gevoel van ruimte en grip kan ontstaan. Het werken met de 3 DGV in combinatie met het 3-H relatiemodel biedt handvatten die bijdragen aan balans. Beide modellen bieden een weg naar inzicht, helderheid, het vermogen om te handelen en te voelen. Modellen die behulpzaam zijn bij het doorbreken van vicieuze cirkels of anders gezegd om de naald een zetje te geven zodat de eigen muziek verder speelt.



De vicieuze cirkel

als ik blijf kijken
zoals ik altijd heb gekeken
blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht

als ik blijf denken
zoals ik altijd heb gedacht
blijf ik geloven
zoals ik altijd heb geloofd

als ik blijf geloven
zoals ik altijd heb geloofd
blijf ik doen
zoals ik altijd heb gedaan

als ik blijf doen
zoals ik altijd heb gedaan
blijft mij overkomen
wat mij altijd overkomt

(Dichter onbekend)



Radjani Edel en **K**oo Klootwijk

Edel Advies, Coaching & Counseling
www.edelcoaching.nl
edelcoaching@gmail.com
06-22205257