

Elkaar leren begrijpen

Systeemtherapie

In de relatie tussen man en vrouw, of tussen ouders en hun (volwassen) kinderen kunnen problemen ontstaan. Er kan sprake zijn van veel ruzies of juist het niet meer met elkaar kunnen praten. Het kan lijken of mensen binnen een huwelijk een verschillende taal spreken waardoor ze elkaar niet meer begrijpen. Met andere woorden, er is een systeem ontstaan waarin mensen het gevoel hebben van elkaar te vervreemden.

Bij systeemtherapie zien we de relatie tussen ouders en kinderen als een 'systeem'. In dit systeem kunnen problemen ontstaan. Ouders en kinderen zitten soms op verschillende golflengtes en vinden het moeilijk om nader tot elkaar te komen. De oorzaken van deze problemen kunnen in het heden liggen, maar ook in het verleden. Wanneer een man of vrouw in zijn of haar jeugd bijvoorbeeld emotioneel tekort gekomen is, zal dit zijn uitwerking hebben in hun relatie en in hun opvoedingsstijl. Problematiek die een gezin uit balans kan brengen. Doordat u bij systeemtherapie elkaar beter leert begrijpen, kan de balans in uw relatie weer teruggebracht worden.

Systeemtherapie maakt de thuissituatie zichtbaar

Tijdens een systeemtherapeutisch gesprek kunnen alle gezinsleden aanwezig zijn, of alleen degenen tussen wie het probleem zich voordoet. Bij een probleem in de relatie worden alleen beide partners uitgenodigd, speelt er iets tussen een ouder en kind, dan worden die uitgenodigd. In het gesprek zullen patronen zichtbaar worden die ook in de thuissituatie spelen. Dit geeft de therapeut de mogelijkheid om het inzichtelijk te maken en, wat nog belangrijker is, de therapeut kan helpen om deze patronen te veranderen. Ook kunnen in deze gesprekken de dieperliggende oorzaken die te maken hebben met het verleden van een of beide partners aangepakt worden.

Balans in het gezin

Het is belangrijk dat de balans in het gezin wordt hersteld, zodat de partners weer gelijkwaardig kunnen functioneren, ouders weer samen een team kunnen vormen en kinderen kind kunnen zijn. In die situatie zijn gezinsleden beter in staat elkaar te steunen, op een positieve manier met elkaar te communiceren en samen te leven. Het doel van de systeemgesprekken is dan ook dat mensen leren naar elkaar te luisteren en elkaar te begrijpen. Kortom, dat zij dezelfde taal leren spreken door een verbetering van de communicatie.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met In de Bres:

T. 088 277 88 81 | E. info@indebres.nl | I. indebres.nl