

Vragenlijst om je mindset in kaart te
brengen

Uit

Je Relatie Helen

Indra Torsten Preiss



www.jerelatiehelen.nl

Vragenlijst om je mindset in kaart te brengen

Om je bewust te worden van directe loyaliteiten is het noodzakelijk om alle ideeën, oordelen en de geleefde relationele realiteit van je voorouders in kaart te brengen. Feitelijk breng je daarmee je mindset rond het thema relaties in kaart. Daardoor kun je ontdekken aan wie je loyaal bent en van welk familielid je destructieve houdingen in je eigen relatie herhaalt. Daarnaast zal deze informatie je helpen om je eigen opstelling voor te bereiden.

Het antwoord op de volgende vraag geeft je een algemeen beeld van wat je van je voorouders hebt meegekregen in je mindset:

Hoeveel relaties/huwelijken van ouders, grootouders, ooms en tantes (aan de kant van vader en moeder) zijn er in je familie? Hoeveel van die relaties/huwelijken waren volgens jouw waarneming:

- echt gelukkig,
- goed,
- slecht
- eindigden in een echtscheiding?

Vanrelaties waren er

- ... echt gelukkig,
- ... goed,
- ... slecht en er waren
- ... echtscheidingen

(Bijvoorbeeld: van 14 relaties waren er 1 echt gelukkig, 3 goed, 7 slecht en 3 echtscheidingen)

Om je mindset rond het thema relaties verder in kaart te brengen neem je voldoende tijd om één voor één de lijsten onderaan in te vullen. Ga op zoek naar de meest typerende uitspraken, patronen, verwijten of pijnpunten, beginnend bij de relatie(s) van je ouders.

Noot: Vermijd om hele verhalen neer te pennen. Veel woorden verdoezelen gewoon de essentie van wat er tussen je ouders of voorouders, net als tussen jou en je partner(s), speelde of speelt. Gebruik voor je antwoorden dus zo kort mogelijke formuleringen.

Je vader:

Wat zijn typerende uitspraken van hem over mannen:

.....

Wat zijn typerende uitspraken van hem over vrouwen:

.....

Wat zijn typerende uitspraken van hem over je moeder:

.....

Wat zijn typerende uitspraken over zichzelf:

.....

Wat zijn typerende uitspraken van hem over zijn relatie met je moeder:

.....

Wat zijn typerende uitspraken van hem over relaties?

.....



Je moeder:

Wat zijn typerende uitspraken van haar over vrouwen:

.....

Wat zijn typerende uitspraken van haar over mannen:

.....

Wat zijn typerende uitspraken van haar over je vader:

.....

Wat zijn typerende uitspraken over zichzelf:

.....

Wat zijn typerende uitspreken van haar over haar relatie met je vader:

.....

Wat zijn typerende uitspraken van haar over relaties:

.....



Hun huwelijk:

Welk uitspraken vind jij typerend voor hun relatie?

.....

Wanneer je ouders gescheiden zijn, wat was de reden van hun echtscheiding?

.....

Geven beide ouders dezelfde reden aan?

Neen? Welke reden geeft je moeder aan?

.....

Welke reden geeft je vader aan?

.....

Belangrijk is ook jouw relatie en jouw plaats bij je ouders:

Wat is je grootste gemis dat je voelde ten opzichte van je moeder?

.....

Wat is je grootste gemis dat je voelde ten opzichte van je vader?

.....

Hoe sterk ben je verbonden met je ouders?

Hoe sterk ben je als man verbonden met je moeder?

(Op een schaal van 1 = helemaal niet verbonden - tot 10 = heel hecht verbonden)

Hoe sterk ben je als man verbonden met je vader?

(Op een schaal van 1 = helemaal niet verbonden - tot 10 = heel hecht verbonden)

Hoe sterk ben je als vrouw verbonden met je moeder?

(Op een schaal van 1 = helemaal niet verbonden - tot 10 = heel hecht verbonden)

Hoe sterk ben je als vrouw verbonden met je vader?

(Op een schaal van 1 = helemaal niet verbonden - tot 10 = heel hecht verbonden)

Noot: Als je score meer dan vijf bedraagt betreffende verbondenheid met één ouder van het andere geslacht, dan komt je relatievaardigheid waarschijnlijk erg in het gedrang. Lees het stuk over 'Mama's speciale zoon en papa's oogappel' op pagina 104.

Grootouders:

Ga vervolgens verder met de relaties van je grootouders. Tracht zo veel mogelijk informatie te verzamelen. Soms is het nodig om met je voorouders te praten. Met sommige ouders of grootouders kan dat openlijk en eerlijk. Vaak wordt er in families echter niet openlijk over ‘deze dingen’ gepraat. Niet zelden moeten mensen deze informatie met een behoorlijke portie aan diplomatie zien te achterhalen. Dat kan bijvoorbeeld door een ontspannen babbel met je oma over grappige gebeurtenissen tijdens haar jeugd, of die van haar kinderen als startpunt, om daarna zachtjes door te vragen. Of hoe ze verliefd werd op opa en hoe dat toen voor haar was. Hier is vaak een aanzienlijke portie creativiteit voor nodig. Durf door te vragen naar de relatie van de voorouders en hun ideeën over mannen en vrouwen.

Om zicht te krijgen op je directe loyaliteiten aan je grootouders en wat je van hen meedraagt vul je de volgende vragen in. Maak voor elke kant van je familie, voor de kant van je moeder met haar familie en de kant van je vader met zijn familie, een lijstje. Datzelfde kun je doen met je overgrootouders, voor zover je daar nog informatie over hebt.

Hoe was de relatie volgens jouw waarneming tussen je grootouders?

Vaders kant:

.....
Noot: vind hier maximaal drie à vier woorden die hun relatie karakteriseren

Moeders kant:

.....
Noot: vind hier maximaal drie à vier woorden die hun relatie karakteriseren

Grootmoeder (Vaders kant):

Welke zijn de meest typerende uitspraken van je grootmoeder over je grootvader?

.....

Welke zijn de meest typerende uitspraken van je grootmoeder over mannen in het algemeen?

.....

Grootvader (Vaders kant):

Welke zijn de meest typerende uitspraken van je grootvader over je grootmoeder?

.....

Welke zijn de meest typerende uitspraken van je grootvader over vrouwen in het algemeen?

.....

Herinner je je nog speciale uitspraken van hen over hun relatie?

.....

Hun huwelijk (Vaders kant):

Was hun huwelijk volgens jouw waarneming:

- echt gelukkig, - of goed, - of slecht? En waarom?

.....

Wanneer je grootouders gescheiden zijn, wat was de reden van hun echtscheiding?

.....

Geven beide grootouders dezelfde reden aan?

Neen? Welke reden geeft je grootmoeder aan?

.....

Welke reden geeft je grootvader aan?

.....

Grootmoeder (Moeders kant):

Welke zijn de meest typerende uitspraken van je grootmoeder over je grootvader?

.....

Welke zijn de meest typerende uitspraken van je grootmoeder over mannen in het algemeen?

.....

Grootvader (Moeders kant):

Welke zijn de meest typerende uitspraken van je grootvader over je grootmoeder?

.....

Welke zijn de meest typerende uitspraken van je grootvader over vrouwen in het algemeen?

.....

Herinner je je nog speciale uitspraken van hen over hun relatie?

.....

Hun huwelijk (Moeders kant):

Was hun huwelijk volgens jouw waarneming:
- echt gelukkig, - of goed, - of slecht? En waarom?

.....

Wanneer je grootouders gescheiden zijn, wat was de reden van hun echtscheiding?

.....

Geven beide grootouders dezelfde reden aan?
Nee? Welke reden geeft je grootmoeder aan?

.....

Welke reden geeft je grootvader aan?

.....

Ooms en tantes

Hoeveel ooms en tantes hadden of geen relatie, of een goede, of een moeilijke of zijn gescheiden? Wat zijn typerende verhalen of uitspraken over hun relaties? Noteer de belangrijkste punten.

.....
.....

Je hebt nu ten minste drie lijsten ingevuld, één over de relatie van je ouders, één over de relatie van de ouders van je vader en één over de relatie van de ouders van je moeder. Misschien heb je ook nog lijsten kunnen maken van de relaties van je overgrootouders of heb je nog belangrijke punten ontdekt bij je ooms of tantes.

Bekijk nu deze lijsten: wat valt je op? Waar zie je nu al herhalingen of parallellen in hun relaties met die van jou en welke overtuigingen draag je van hen mee? Welke loyaliteiten kun je nu al ontdekken?

We zijn natuurlijk nog niet klaar, want we moeten nog naar je eigen relatie(s) kijken.

Belangrijk daarbij zijn alle langdurige relaties als die er zijn, en natuurlijk je huidige relatie. Als je huidige relatie niet je eerste is, maak dan zeker een lijst voor je eerste relatie, de relatie met je eerste seksuele gemeenschap. Voor iedere belangrijke en je huidige relatie beantwoord je op een apart vel papier zo duidelijk mogelijk de volgende vragen.

Vragenlijst voor je eigen relaties en huwelijken

Voor je huidige relatie:

Met welke verwachting ben je aan deze relatie begonnen?

.....

Wat vind je moeilijk in deze relatie?

.....

Wat is je grootste gemis in deze relatie?

.....

Voel je je gerespecteerd en gezien? Zo niet, op welk gebied niet? (bijvoorbeeld zorg, werk, creativiteit, intimiteit, seksualiteit ...)

.....

Wat zijn jouw belangrijkste verwijten naar je partner tijdens een conflict?

.....

Wat zijn de meest typerende verwijten van je partner naar jou tijdens een conflict?

.....

Wat geeft je partner aan als zijn grootste gemis in jullie relatie?

.....

Vragenlijst voor je vroegere relatie(s) of huwelijk(en).

(Vul een aparte lijst in voor ieder belangrijke relatie die je had).

Mijn relatie met:

Met welke verwachting ben je aan de relatie begonnen?

.....

Wanneer jij de relatie hebt beëindigd, wat was jouw specifieke reden om met de relatie te stoppen?

.....

Als je partner de relatie heeft beëindigd, wat was zijn/haar specifieke reden om met de relatie te stoppen?

.....

Wat was je grootste gemis in deze relatie?

.....

Voelde je je gerespecteerd of gezien? Zo niet, op welk gebied? (bijvoorbeeld creativiteit, intimiteit, seksualiteit ...)

.....

Wat waren jouw belangrijkste verwijten naar je partner tijdens een conflict?

.....

Wat waren jouw vorige partners meest typerende uitspraken of verwijten naar jou tijdens een conflict?

.....

Wat gaf je vroegere partner aan als zijn/haar grootste gemis in jullie relatie?

.....

Als je verschillende relaties of huwelijken achter de rug hebt, vind je zeker ook hier patronen, pijnpunten of wederzijdse verwijten die zich herhalen. Deze zijn bijzonder belangrijk. Ga op zoek naar deze parallellen en naar mogelijke herhalingen in je relaties.

Noteer alles wat je opvalt:

.....

.....