

Als iemand gekwetst is

Uit het boek “Houd me vast” van Sue Johnson.

Bladzijde 181 Oefening vergeven van verbindingstrauma's (Johnson, 2009)

Gekwetste partner spreekt pijn openlijk en eenvoudig uit

- Erken gevoelens
- Ga naar de kern

Kwetsende partner is emotioneel aanwezig

- Luistert
- Paraficeert
- Erkent eigen aandeel
- Geen verdediging

Gekwetste partner ontdekt zelf mogelijke redenen kwetsende partner

Kwetsende partner spreekt spijt uit

- Gekwetste partner verplaatst zich in ander door te herinneren hoe hij/zij soms spijt betuigd en hoe dat voelt
- Er is moed nodig om toe te geven dat we teleurgesteld zijn in eigen gedrag. Daarvoor is een veilige omgeving nodig die de gekwetste partner geeft.

Vasthouden gesprekken

- Waar was gekwetste partner bang voor
- Wat had/heeft gekwetste partner nodig
- Waar was kwetsende partner bang voor
- Wat had/heeft kwetsende partner nodig
- Elkaar geven wat nodig is

Herschrijven verhaal

- Het verhaal wordt nu herschreven met een goed einde waarin men het trauma aanging en genezing begon

