

Tot de kern in jezelf challenge

Een 4-daagse reis naar
innerlijke diepgang



KATELIJNE VERMEULEN

Stap 4 – Balans geven en nemen



Elke relatie danst
op het ritme van geven en nemen,
een zachte wisselstroom,
stil maar sterk,
zoals de ademhaling van de zee.

Geven, uit een bron die diep voelt,
niet om te vullen of te bezitten,
maar om ruimte te maken,
om een ander te laten zijn
zonder jezelf te verliezen.

Nemen, een kunst op zich,
een open hand uitstrekken,
accepteren zonder schaamte,
waarderen zonder schuld,
een evenwicht in kwetsbaarheid.

Waar geven en nemen elkaar vinden,
ontstaat een balans,
een ruimte tussen ons,
die de ander eert en onszelf heel laat,
waarbij de stroom blijft vloeien,
rustig, levendig,
in een zachte cirkel van wij.

De balans tussen geven en nemen in relaties

In elke relatie, of het nu gaat om vriendschappen, familierelaties of romantische verbindingen, ontstaat er een dynamiek van geven en nemen.

Deze dynamiek is essentieel voor de gezondheid en het evenwicht van de relatie. Wanneer de balans tussen geven en nemen verstoord is, kunnen er spanningen en onvrede ontstaan. Geven is een uitdrukking van zorg, liefde en het verlangen om de ander te ondersteunen, terwijl nemen gaat over het accepteren van wat de ander biedt en ruimte maken voor je eigen behoeften.

Wanneer beide partijen zich bewust zijn van deze balans en in staat zijn om zowel te geven als te ontvangen, ontstaat er een gelijkwaardige en gezonde relatie. Echter, als het geven niet wordt gecompenseerd door nemen, kan er een gevoel van uitputting of verlies van identiteit ontstaan. Aan de andere kant kan een teveel aan nemen zonder de bereidheid om terug te geven leiden tot een gevoel van egoïsme of ongehoorde verwachtingen.

De uitdaging in elke relatie is dus om deze balans te vinden en te behouden, zodat beide partijen zich gezien, gewaardeerd en ondersteund voelen. Geven en nemen is een dans die voortdurend beweegt, afhankelijk van de situatie, de emoties en de behoeften van het moment.

Bert Hellinger, een Duits psychotherapeut en de grondlegger van de systemische therapie, heeft in zijn werk veel aandacht besteed aan de dynamieken binnen families en andere relaties. Volgens Hellinger is de balans tussen geven en nemen een fundamenteel principe dat bepalend is voor de gezondheid en het evenwicht van een relatie, zowel binnen gezinnen als in bredere sociale contexten.

Hellinger zag relaties als een "uitwisseling van energie", en hij geloofde dat deze uitwisseling altijd in balans moest zijn om te kunnen bloeien. Wanneer de balans tussen geven en nemen verstoord is, kunnen er onbewuste conflicten, blokkades en pijn ontstaan. Dit kan leiden tot problemen zoals onverklaarbare gevoelens van ongemak, schuld, schaamte of zelfs het gevoel dat men niet "op zijn plek" is binnen de familie of het sociale systeem.

Volgens Hellinger kunnen er verschillende verstoringen in deze balans plaatsvinden:

Te veel geven zonder dat er ruimte is om iets terug te ontvangen, kan leiden tot gevoelens van uitputting of verlies van eigenheid. Dit komt vaak voor wanneer iemand zich verantwoordelijk voelt voor de behoeften van anderen, vaak vanuit een diepgewortelde loyaliteit of een verlangen om geliefd te zijn.

Te veel nemen kan leiden tot gevoelens van ontevredenheid, egoïsme of het gevoel dat men anderen tekortdoet, zonder de ruimte te geven voor wederkerigheid in de relatie.

Hellinger introduceerde het idee van de "onzichtbare loyaliteit" binnen families, waarbij mensen onbewust de lasten van hun voorouders of andere gezinsleden op zich nemen, wat de balans verder verstoort. Hij zag dit vaak in familiesystemen waar een individu onbewust de rol van een ander had overgenomen, zoals het dragen van onverwerkte trauma's of verantwoordelijkheden. Dit kan de energiestroom in het systeem blokkeren en leiden tot conflicten of onverklaarbare dynamieken.

De balans herstellen in Hellinger's systeemtherapie

In de systemische therapie volgens Hellinger draait het herstellen van de balans tussen geven en nemen om het herstellen van de juiste plek in een systeem. Iemand die teveel geeft of neemt, heeft vaak de verkeerde plek in het systeem ingenomen, bijvoorbeeld door te veel verantwoordelijkheid te dragen voor anderen of door zich terug te trekken van de steun die nodig is.

Hellinger stelde dat de oplossing vaak ligt in het herkennen van de onderliggende patronen en het teruggeven van wat niet van ons is. Dit kan betekenen dat we bepaalde lasten teruggeven aan de voorgangers of familieleden, zodat we onze eigen plek weer kunnen innemen en de balans kan worden hersteld.

Het proces van herstel in Hellinger's werk is vaak diepgaand en intens, waarbij mensen niet alleen de dynamiek van hun eigen leven onderzoeken, maar ook de patronen van hun voorouders erkennen. Hij gebruikte opstellingen (ook wel familieopstellingen genoemd) om deze onbewuste dynamieken zichtbaar te maken en de balans tussen geven en nemen te herstellen.

Samenvattend

De balans tussen geven en nemen is een essentieel principe in de systemische therapie van Bert Hellinger. Wanneer de balans verstoord is, kan dat leiden tot verstoringen in relaties en persoonlijke conflicten. Het herstellen van deze balans gebeurt door bewust te worden van de onderliggende dynamieken in een systeem en onze eigen plek in dat systeem in te nemen, met respect voor zowel onszelf als de ander.

Oefening: Herkennen en herstellen van de balans tussen geven en nemen

Doel: Deze oefening helpt je om de balans tussen geven en nemen in je relaties te herkennen, te begrijpen waar deze verstoord is, en actief te werken aan het herstellen van een gezonde dynamiek.

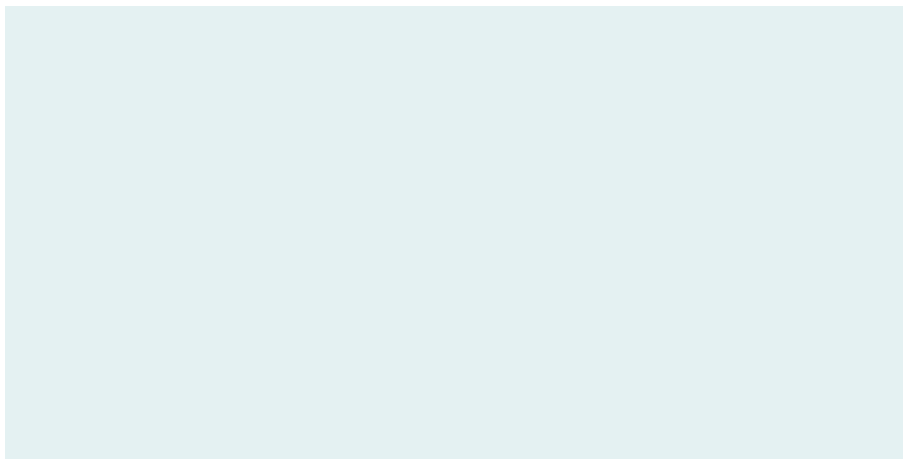
Stap 1: Reflectie op je relaties

Kies een relatie die belangrijk voor je is. Dit kan een partner, vriend, familielid of collega zijn.

Vraag jezelf af:

Hoe geef ik in deze relatie? Wat geef ik aan de ander (tijd, energie, hulp, liefde, enz.)? Hoe neem ik in deze relatie? Wat ontvang ik van de ander (ondersteuning, liefde, aandacht, tijd, enz.)?

Schrijf je gedachten op. Beschrijf de balans: Voel je dat je teveel geeft of juist teveel neemt? Is er een gevoel van onevenwichtigheid, of voelt het gelijkwaardig?



Stap 2: Het voelen van de balans

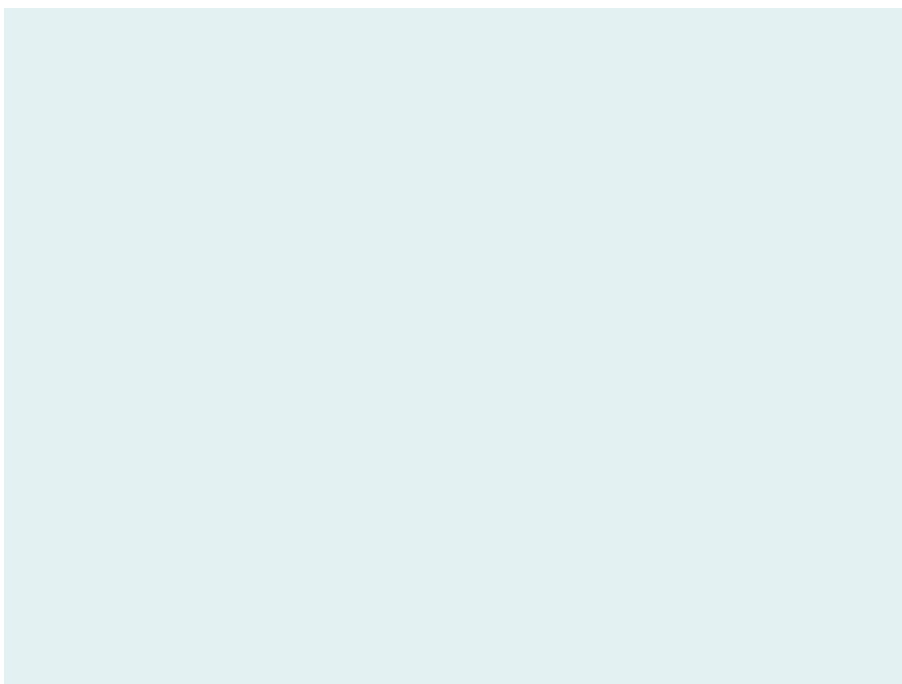
Ga rustig zitten en adem diep in en uit. Sluit je ogen als je wilt. Visualiseer de relatie die je hebt gekozen. Zie de ander voor je en de uitwisseling tussen jullie.

Stel je voor dat je als een schaal werkt, met aan de ene kant alles wat je geeft en aan de andere kant alles wat je ontvangt.

Geef een moment om te voelen: Hoe voelt het om te geven? Voelt het goed? Voel je voldoening, of voelt het zwaar of verplicht?

Ontvang een moment om te voelen: Hoe voelt het om te ontvangen? Voel je dankbaarheid, maar ook een ruimte om meer te ontvangen, of voel je je ongemakkelijk of schuldig?

Laat je gedachten en gevoelens stromen, maar probeer zonder oordeel te observeren. Dit is geen moment van schuld, maar van inzicht.



Stap 3: Waar ligt de onbalans?

Wanneer je de relatie voelt, zoek dan naar tekenen van onbalans. Is er een moment waarin jij je uitgeput voelt door te veel geven, of voel je je soms te veel afhankelijk van de ander?

Vraag jezelf af:

Geef ik te veel zonder dat mijn eigen behoeften worden vervuld?

Neem ik misschien zonder terug te geven, waardoor de ander zich niet gewaardeerd voelt?

Noteer specifieke situaties die zich hebben voorgedaan waar deze onbalans voelbaar werd. Dit kan gaan om kleine of grote dingen, maar schrijf op wat in je opkomt.

Stap 4: Actief herstellen van de balans

Neem een moment om je bewust te worden van wat je nodig hebt om de balans te herstellen. Soms kan het nodig zijn om meer te geven (bijvoorbeeld meer aandacht, tijd of steun), of om meer te nemen (bijvoorbeeld je behoeften duidelijker uit te spreken of hulp te vragen).

Formuleer een actie die je kunt nemen om deze balans te herstellen. Dit kan zijn:

Als je teveel geeft, stel grenzen. Bedenk manieren om voor jezelf te zorgen, zonder de ander in de steek te laten.

Als je te veel neemt, probeer te reflecteren op je afhankelijkheid en bedenk hoe je de ander kunt waarderen door bijvoorbeeld een gebaar van dankbaarheid of door zelf meer te geven.

Bedenk hoe je deze actie in de komende week kunt implementeren. Maak een concreet plan: wat ga je doen, wanneer en hoe?

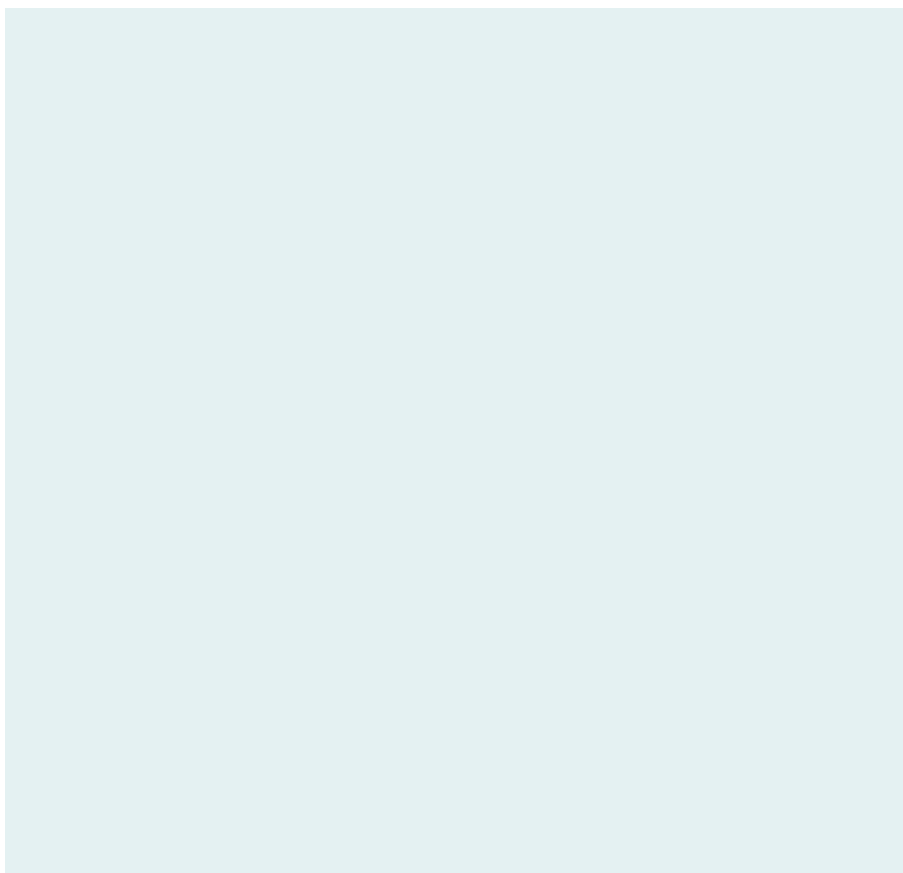
Stap 5: Evaluatie en herziening

Na een week, of na een maand, reflecteer je opnieuw op de relatie. Hoe voelt de balans nu? Is er meer gelijkwaardigheid, of voel je dat er nog steeds een verstoring is?

Vraag jezelf af:

Heb ik de veranderingen die ik wilde doorvoeren, kunnen uitvoeren? Hoe reageert de ander op mijn acties? Voelt hij of zij zich ook meer gezien en gehoord?

Wees geduldig met jezelf en de ander. Balans in relaties is een proces dat tijd nodig heeft en dat constant kan veranderen.



Stap 6: Integratie

Herhaal de oefening regelmatig. De dynamiek van geven en nemen is altijd in beweging, en door regelmatig deze oefening te doen, kun je steeds bewuster blijven van de balans in je relaties. Dit zal je helpen om gezonde, gelijkwaardige relaties te behouden die standhouden en groeien.

Reflectie na de oefening

Deze oefening is ontworpen om je bewust te maken van de dynamiek tussen geven en nemen en om actief aan deze balans te werken. Het herstellen van deze balans vraagt vaak om geduld, zelfkennis en een bereidheid om zowel te geven als te ontvangen. Door deze oefening te blijven herhalen, kun je jezelf en anderen ondersteunen in het opbouwen van diepere, meer evenwichtige relaties.

De balans tussen geven, nemen, schuld en schaamte in relaties

In veel relaties kunnen schuld en schaamte een verstorende rol spelen, zowel in de dynamiek van geven en nemen, als in de persoonlijke interacties tussen mensen. Schuld ontstaat vaak wanneer we het gevoel hebben dat we iets verkeerd hebben gedaan, of dat we tekortschieten tegenover anderen.

Schaamte is gerelateerd aan het gevoel niet genoeg te zijn, of dat we afgewezen zouden worden als anderen onze fouten of tekortkomingen zouden zien. Deze gevoelens kunnen ervoor zorgen dat we ons terugtrekken, onszelf verwaarlozen, of juist te veel gaan geven in een poging om de "schuld" in onze ogen goed te maken.

In gezonde relaties is het essentieel om de invloed van schuld en schaamte te erkennen en te begrijpen hoe deze emoties de balans tussen geven en nemen kunnen verstoren.

Wanneer we onterecht schuld dragen, kan het ons overbelasten, net zoals wanneer we te veel geven uit schaamte of angst om niet geliefd te worden.

Aan de andere kant kan het vermijden van schuld en schaamte in relaties leiden tot het nemen zonder verantwoordelijkheid te nemen voor onze acties, wat de ander kan uitputten.

Het doel is om schuld en schaamte te erkennen, te verwerken en ruimte te maken voor een gezonde, eerlijke dynamiek van geven en nemen, waar we onszelf kunnen vergeven en tegelijkertijd verantwoordelijk blijven.

Oefening: herkennen en herstellen van de balans tussen geven, nemen, schuld en schaamte

Doel: Deze oefening helpt je om te begrijpen hoe schuld en schaamte de balans in je relaties beïnvloeden, en hoe je deze emoties kunt verwerken om een gezonde uitwisseling van geven en nemen te behouden.

Stap 1: Reflectie op schuld en schaamte in je relaties

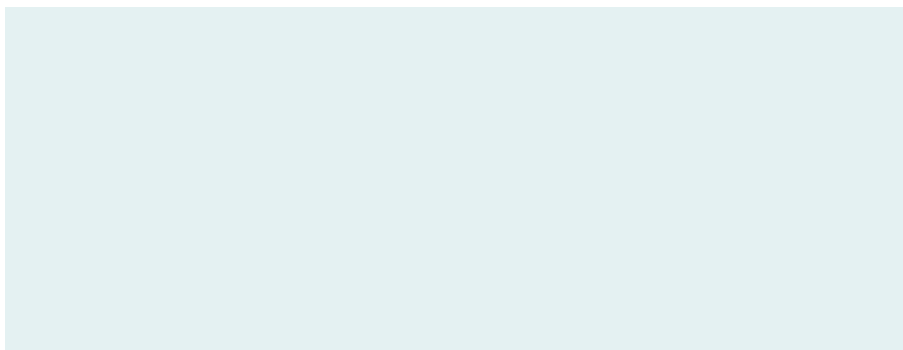
Kies een relatie die belangrijk voor je is. Dit kan een partner, vriend, familielid of collega zijn.

Vraag jezelf af:

Voel ik schuld in deze relatie? Heb ik het gevoel dat ik iets niet goed heb gedaan, of dat ik tekortschiet tegenover de ander?

Voel ik schaamte? Voel ik me niet goed genoeg voor de ander, of denk ik dat ik afgewezen zal worden als de ander mijn zwakheden ziet?

Schrijf je gedachten en gevoelens op. Wat zijn de specifieke situaties waarin je schuld of schaamte hebt gevoeld? Was dit tijdens het geven of nemen in de relatie?



Stap 2: Het voelen van schuld en schaamte

Ga rustig zitten, sluit je ogen en adem diep in en uit. Breng je aandacht naar je lichaam.

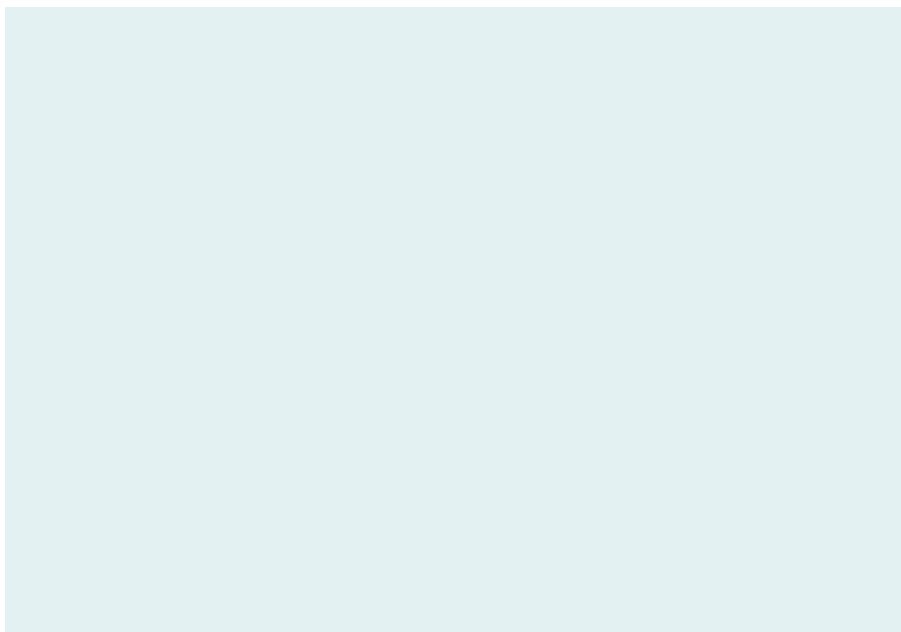
Visualiseer de relatie die je hebt gekozen. Zie jezelf in interactie met de ander en voel de emoties van schuld of schaamte die in je opkomen.

Geef jezelf de ruimte om te voelen:

Wat voel je in je lichaam als je denkt aan schuld of schaamte? Is er een strakke gevoel in je borst, een knoop in je maag, of spanning in je schouders?

Voel je je klein of terughoudend? Misschien trek je je terug of wil je je verontschuldigen zonder dat het nodig is.

Herken de oorsprong van deze gevoelens: Vraag jezelf af of deze gevoelens van schuld of schaamte van de situatie zelf komen, of dat ze gebaseerd zijn op oude overtuigingen, angst om te falen, of onrealistische verwachtingen.



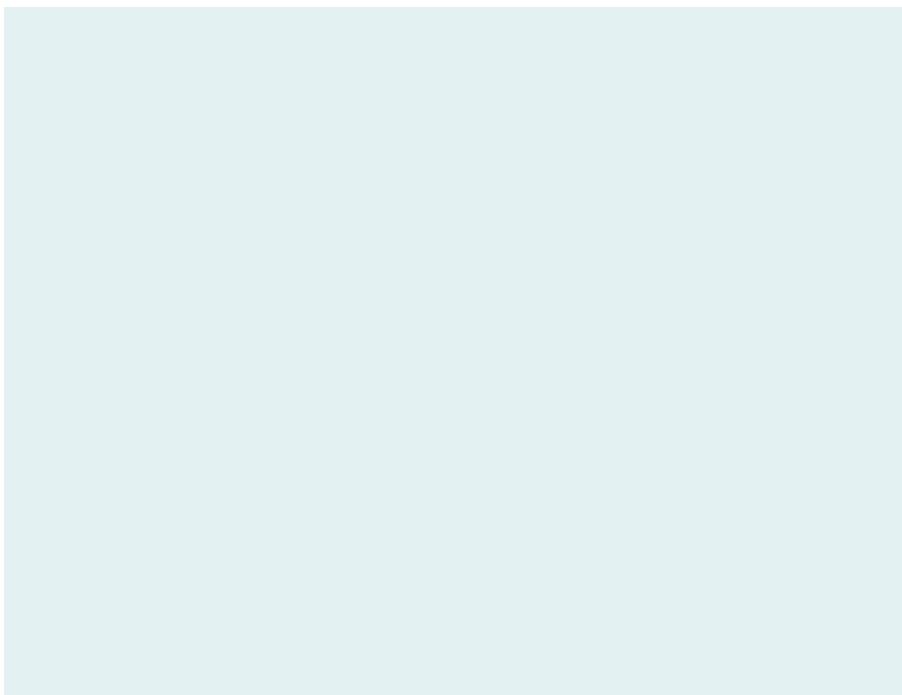
Stap 3: Het loslaten van ongegronde schuld en schaamte

Visualiseer dat je de schuld of schaamte die je voelt als een object voor je ziet, bijvoorbeeld een steen of een zware tas die je draagt.

Vraag jezelf af: Is deze schuld of schaamte gerechtvaardigd? Is het werkelijk mijn verantwoordelijkheid om deze last te dragen? Of is het mogelijk dat ik onterecht deze gevoelens draag, of ze van iemand anders heb overgenomen?

Laat de last los. Stel je voor dat je de steen of tas met schuld of schaamte in je handen neerzet. Laat het gaan. Zie het verdwijnen of het overgeven aan de persoon van wie je de last onbewust hebt genomen.

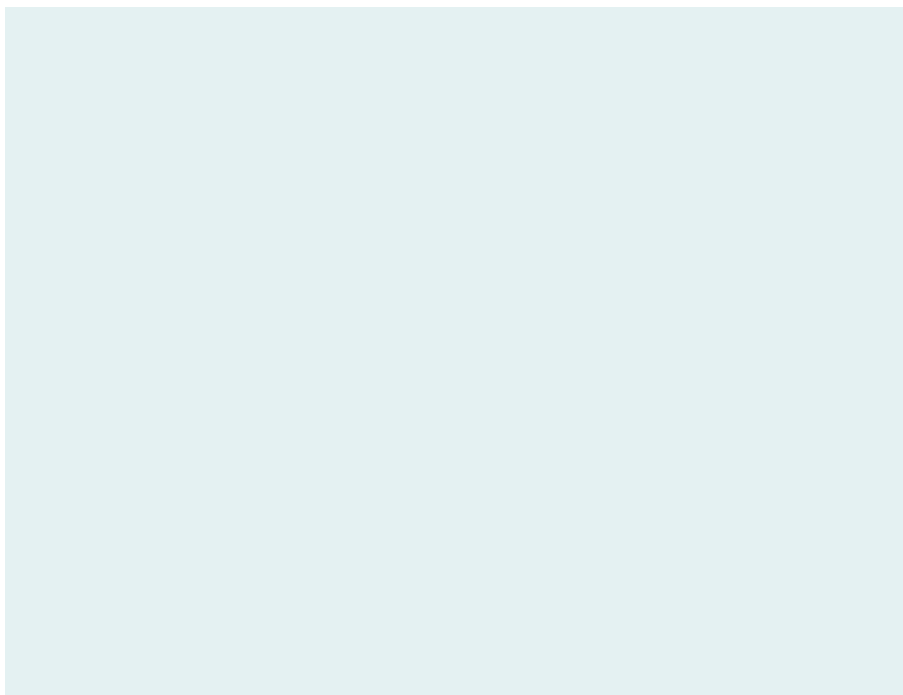
Zeg in gedachten: *"Ik ben niet mijn fouten. Ik ben niet de dingen die ik heb gedaan. Ik laat deze last los en geef het terug."*



Stap 4: Herstellen van de balans tussen geven en nemen zonder schuld of schaamte

Stel je voor dat de balans in je relatie een weegschaal is, met aan de ene kant wat je geeft en aan de andere kant wat je ontvangt. Geef jezelf toestemming om te nemen zonder schuld. Voel dat je recht hebt om je behoeften uit te spreken, om liefde en steun te ontvangen, zonder het gevoel dat je iets verkeerd doet. Je hebt het recht om gelukkig te zijn en je grenzen te stellen.

Geef jezelf toestemming om te geven zonder schaamte. Het is goed om te geven, maar niet ten koste van jezelf. Het geven mag niet leiden tot uitputting of het verwaarlozen van je eigen behoeften. Voel hoe het geven in deze relatie een keuze is, niet een verplichting. Visualiseer dat je beide kanten van de weegschaal gelijk houdt: het geven komt voort uit liefde en de bereidheid om de ander te ondersteunen, en het nemen komt voort uit wederzijds respect en de ruimte om te ontvangen.



Stap 5: Evaluatie en herziening

Na een week, of na een maand, reflecteer je opnieuw op de relatie. Voel je minder schuld of schaamte? Is er een betere balans tussen geven en nemen?

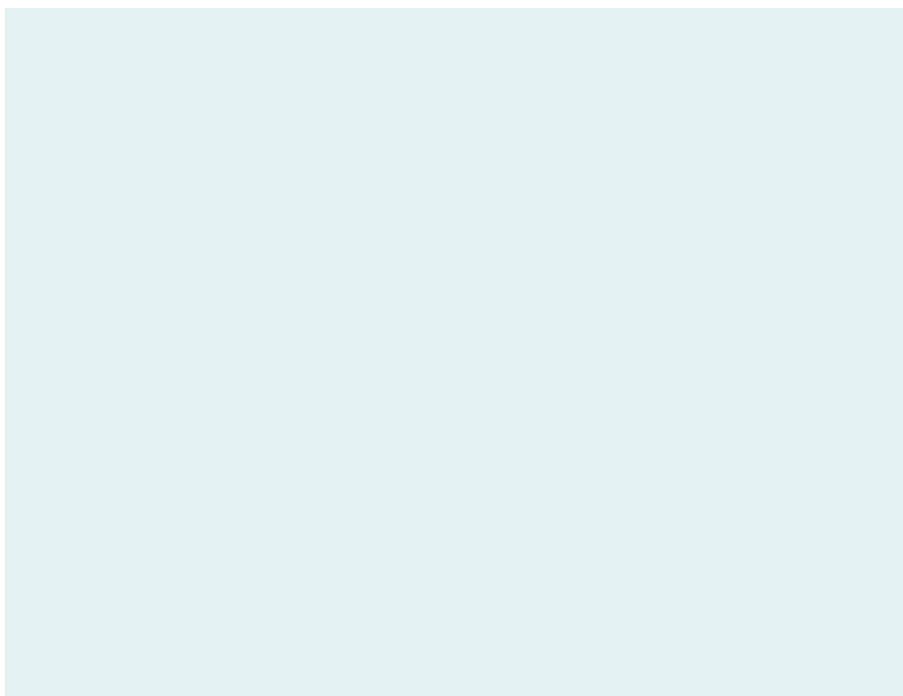
Vraag jezelf af:

Heb ik onterecht schuld of schaamte ervaren, en ben ik daarin gegroeid?

Hoe reageerde de ander op mijn actie van geven of nemen zonder schuld of schaamte?

Voel ik me lichter en meer in balans in deze relatie?

Herzie je gevoelens en acties: Als je merkt dat de balans nog niet volledig is hersteld, doe dan opnieuw een stap terug en reflecteer op wat er nog nodig is om een gezondere dynamiek te creëren.



Stap 6: Integratie en verdieping

Herhaal de oefening regelmatig. Het erkennen en loslaten van schuld en schaamte kan tijd kosten. Door regelmatig deze oefening te doen, kun je steeds beter omgaan met deze gevoelens en een gezonde, gelijkwaardige dynamiek van geven en nemen behouden.

Zorg voor zelfcompassie. Wees geduldig met jezelf. Het herstellen van de balans tussen geven, nemen, schuld en schaamte is een proces dat tijd nodig heeft. Wees vriendelijk voor jezelf als je merkt dat je afwijkt van je intenties.

Reflectie na de oefening

Deze oefening helpt je niet alleen om te begrijpen waar schuld en schaamte de balans in je relaties beïnvloeden, maar ook hoe je deze emoties kunt verwerken zodat je een gezondere, meer gelijkwaardige relatie kunt opbouwen. Door je bewust te worden van de balans tussen geven en nemen, en het loslaten van onterecht gedragen schuld of schaamte, kun je je eigen behoeften en de behoeften van de ander beter respecteren.

