



## Oefening jullie Relatie biografie

Hiermee kijken jullie terug op jullie relatie aan de hand van verschillende vragen. Bijvoorbeeld: wat zijn de sterke kanten van jullie relatie? Wat zijn bepalende momenten geweest? Je kunt de biografie samen maken of apart en het dan later samen bespreken.

Jullie relatie heeft een eigen biografie, bestaande uit belangrijke momenten, fases waar het goed ging en fases waarin het minder goed ging. Zicht krijgen op die biografie helpt om bijvoorbeeld te zien welke stormen jullie al doorstaan hebben. En om, als het bijvoorbeeld minder goed ging, te zien waar dat aan lag.

Beantwoord voor jezelf onderstaande vragen. Neem daar wat tijd voor, dat kan door eerst de vragen te lezen er een paar dagen over na te denken en dan rustig de antwoorden op te schrijven zoals ze zijn voor jou. Bespreek samen jullie antwoorden en maak dan de biografie compleet.

### **Wat was je situatie en je gevoel voordat jullie elkaar leerden kennen?**

Hoe zag je leven eruit voordat je je partner leerde kennen? Hoe voelde je je toen? Wat waren de bijzonderheden?

### **Hoe hebben jullie elkaar leren kennen?**

Hoe hebben jullie elkaar ontmoet en wie nam het initiatief om elkaar beter te leren kennen? Hoe ging de eerste zoen en hoe kregen jullie een relatie?

### **Welke dynamiek was voor jou anders dan bij eerdere relaties?**

Was er voor jou een verschil in dynamiek met eerdere relaties? Wat was dat verschil? Had je een voornemen of een wilsbesluit bij deze relatie? Zo ja, wat was dat? (In mijn geval was het dat ik in eerdere relaties erg chagrijnig kon zijn en het gevoel van verliefdheid permanent verloor. In de relatie met iris wilde ik leren omgaan met mijn chagrijn en leren het verliefde gevoel terug te krijgen als dat weg was).

### **Waar werd je verliefd op?**

Wat sprak je aan in de ander en waar werd je verliefd op?

### **Welke belangrijke beslissingen werden in het begin van de relatie genomen?**

Vaak worden er aan het begin van de relatie belangrijke beslissingen genomen over woonsituatie, werk en kinderen. Dat kan uiteraard ook iets anders zijn. Welke beslissingen werden er in het begin van jullie relatie genomen? En hoe kwamen deze beslissingen tot stand?

## Wat is de biografie van jullie relatie?

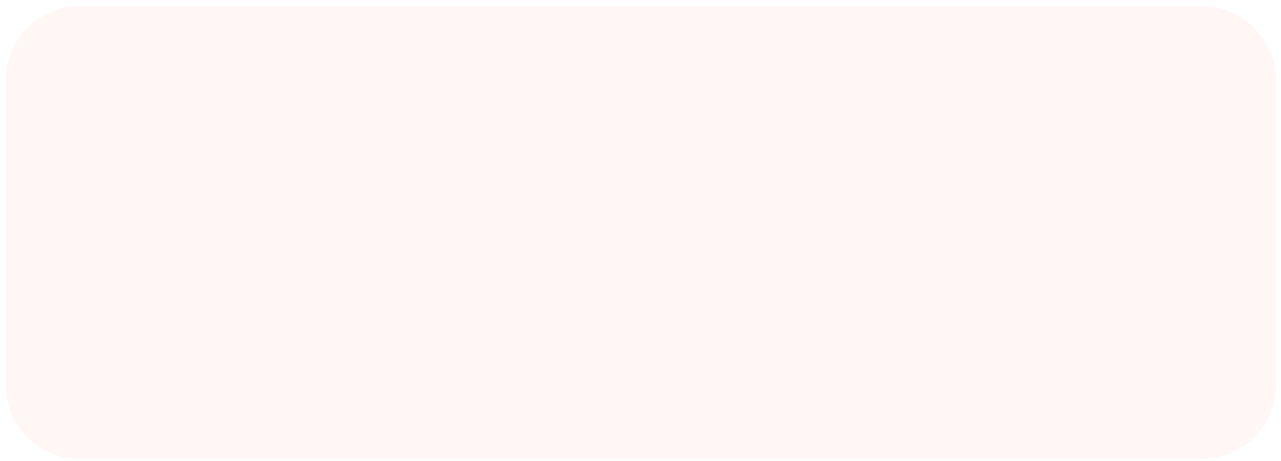
Maak een chronologisch overzicht van de belangrijkste gebeurtenissen in jullie relatie en de 'gevoelstemperatuur'. Belangrijke gebeurtenissen zijn verhuizen, samenwonen, trouwen, kinderen die geboren worden, ziekte enzovoort. Maar het kan ook zijn dat werk of gebeurtenissen buiten het gezin zoals ziekte of overlijden van familieleden invloed hebben op de relatie.

De gevoelstemperatuur gaat over de mate van verbinding/verliefdheid die jullie in elke periode ervaren hebben. Vergeet daarbij niet om ook de beste/fijnste momenten van jullie relatie te benoemen.



### **Wat zijn de sterke kanten van jullie relatie?**

Waar zijn jullie samen goed in? Welke obstakels hebben jullie overwonnen en welke eigenschappen kwamen daarbij goed van pas?



Neem samen de tijd om jullie antwoorden door te nemen en te bespreken. Vul samen de relatie biografie aan en onderzoek met elkaar waar jullie hetzelfde over denken en waar jullie verschillend in staan.

### **Afronding**

Sta stil bij wat naar jouw idee de huidige ontwikkeling is in jullie relatie. Beschrijf en deel met elkaar wat deze oefening je gebracht heeft.

