

# Levensverhaal

Het is de gewoonte dat ieder die in een Pesso-therapie gaat tevoren een levensverhaal schrijft.

*Doel:* de therapeut(en) wil je verhaal gebruiken om je vast een beetje te leren kennen en om enige achtergrondinformatie te krijgen bij het gezamenlijk zoekproces in je structures. Er wordt discreet mee omgegaan.

De omvang van je verhaal is c.a. 3-4 pagina's. Misschien roept het schrijven veel emoties bij je op, neem er de tijd voor; al schrijvende komen er vaak herinneringen naar boven die je vergeten was. Dit schrijven is al onderdeel van je therapie.

*Punten die in ieder geval relevant zijn:*

1. Gezin van herkomst. Gezinssamenstelling. Jouw plaats in het gezin. Gezien en gewaardeerd als uniek persoon?
2. In hoeverre is er vroeger voldaan aan jouw basisbehoeften, zoals \* een eigen plaats voor jou; \*voldoende voeding; \*ondersteuning; \* bescherming; \*begrenzing (=mocht je alles; waren er zinnige regels?)
3. Ouders. Hun relaties onderling. Jouw relatie tot hen samen en tot vader en moeder afzonderlijk.
4. In het oog springende herinneringen. Relevante gebeurtenissen in je kleutertijd. Ziekenhuisopnamen en hoe dat ging.
5. School/studie. Plaats in de groep en relatie tot onderwijzers. Overgang naar m.o. Studententijd. Hoe kwam beroepskeuze tot stand.
6. Intieme relaties. Plezierig of problematisch. Vermogen tot hechting? Kun je ook alleen zijn. Hoe is je relatie tot jezelf? Heb je nu een relatie? Heb je vrienden?
7. Relevante verdere ontwikkeling.
8. Repeteerdromen. Zijn er dromen of beelden of stemmingen die vaak terugkeren in je droom?
9. Wat is je talent?
10. Heb je hobby's, Doe je er wat mee?
11. Wat is de reden dat je nú voor therapie kiest. Wat is de druppel die de emmer deed overlopen?
12. Waarom specifiek keuze voor Pesso psychotherapie?
13. Heb je eerder ervaring met psychotherapie? Zo ja: hoe eindigde de therapie? Was het klaar?
14. Hoe zal de situatie zijn als deze therapie klaar is? Hoe zal je je dan hopelijk voelen. Wat is er dan hopelijk anders geworden? Wat kun je dan beter?