

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Positieve en negatieve controle

Er is sprake van positieve controle wanneer je je eigen realiteit apart ziet van anderen. Dat je helemaal zelf bepaalt hoe je eruit ziet wat je denkt, wat je voelt en hoe je je gedraagt.

Er is sprake van negatieve controle wanneer je voor een ander of een ander voor jou wil bepalen hoe je moet denken, hoe je moet voelen en hoe je je moet gedragen.

Opdracht 1 Hoe oefen ik negatieve controle uit op anderen?

2 voorbeelden van negatieve controle uiten op anderen:

1 Toen mijn dochter thuiskwam uit school zei ik tegen haar dat aardige, lieve meisjes niet boos worden. Ik liet haar haar boosheid niet uiten en hielp haar niet om met haar boosheid om te gaan. Inplaats daarvan creëerde ik schaamte en schuldgevoelens.

2 Toen mijn vriend zei dat hij junk food wilde gaan eten zei ik dat hij dat niet moest doen. Ik zei dat hij gezond moest gaan eten.

Nu jij!

Geef een paar voorbeelden hoe jij negatieve controle op een ander uitoefent.

Opdracht 2 Hoe oefent een ander negatieve controle uit op mij?

Voorbeeld: ik had last van buikklachten en wilde naar de dokter. Mijn man zei dat ik het ook nog wel even kon aankijken en ik besloot niet te gaan. Een week later bleek ik een blindedarmonsteking te hebben.

Voorbeeld: mijn vriendin wil niet dat ik met een vriend omga die onlangs is vreemdgegaan. Zij is bang dat hij een slechte invloed op mij heeft.

Nu jij!

Geef een paar voorbeelden hoe een ander negatieve controle op jou uit oefent.

