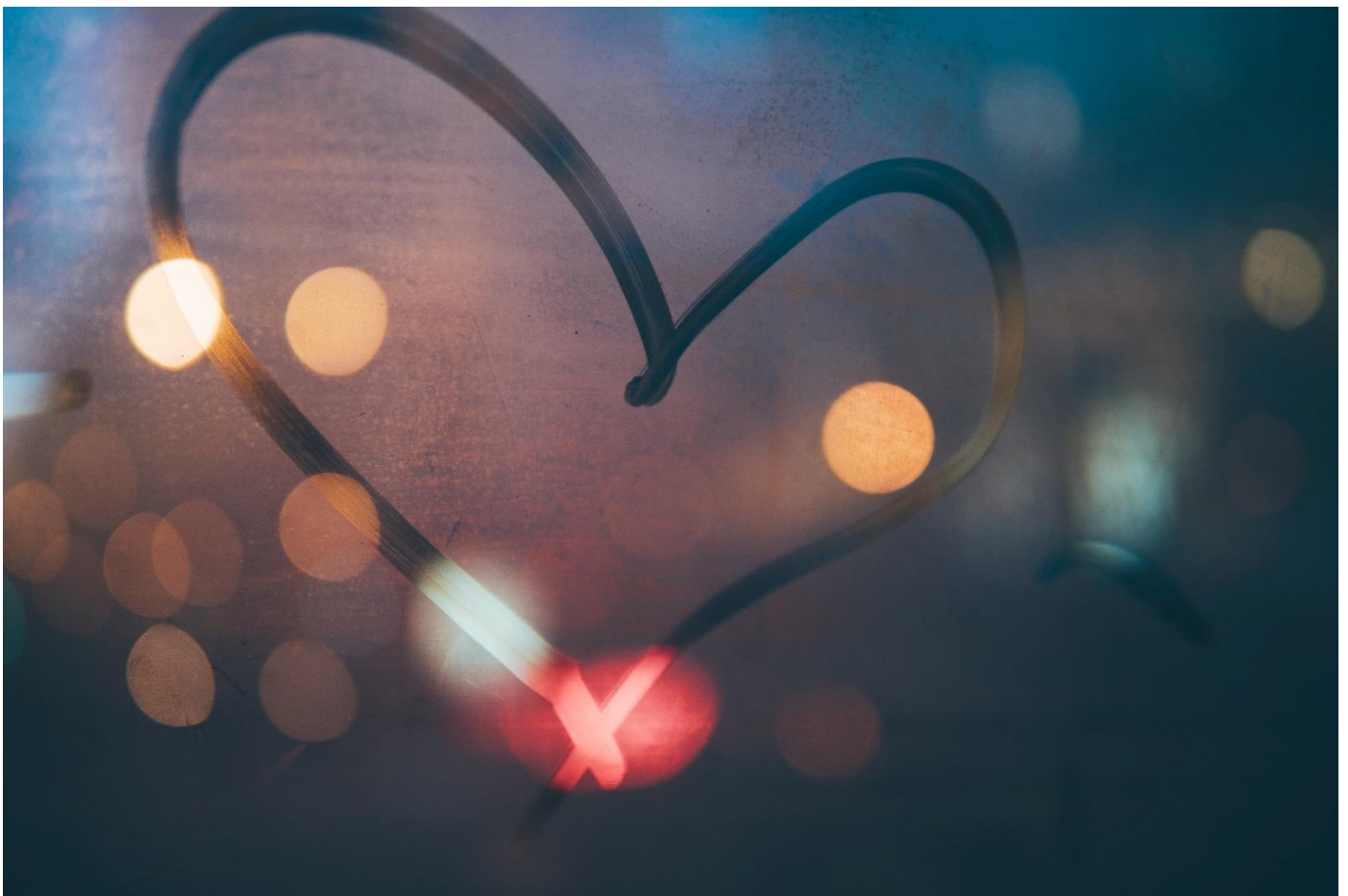


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



De symptomen van de relatieveslaafde

Beschrijf hoe je de vier onderstaande belangrijkste symptomen van jouw relatieveslaving beleefd hebt. Beschrijf de negatieve consequenties en denk na over andere, constructievere, **gezondere** acties.

Doe deze oefening voor elke persoon waarbij je een problematische, verslavende dynamiek hebt ervaren.

1. Een ander onevenredige hoeveelheid tijd, aandacht en waarde boven jezelf geven.
2. Van de ander liefde, aandacht en erkenning op ieder moment van de dag in iedere situatie verwachten.
3. **Zelfverzorgende** en andere activiteiten verwaarlozen naar aanleiding van de focus op je partner. Hoe heb je jezelf daarbij in de steek gelaten?
4. Onrealistische verwachtingen van de ander hebben. Van een appel een peer willen maken.

VOORBEELD 1

Type relatie: ouder

Duur van de relatie: mijn hele leven

1. Een ander onevenredige hoeveelheid tijd, aandacht en waarde boven jezelf geven.

Tijd doorgebracht met obsessieve, dwangmatige gedachten over deze persoon. (teveel tijd, waarde en aandacht)

Ik zat op mijn werk 2 uur lang na te denken over mijn laatste telefoongesprek met mijn moeder. Ik was geheel in beslag genomen door wat ik zou kunnen zeggen zodat ze mij en mijn mening zou begrijpen.

Wat zijn de negatieve consequenties?

Ik was 30 minuten te laat voor een afspraak met mijn manager en kwam daardoor in de problemen. Ik heb een rapport over een nieuw project niet af, en de deadline was gisteren.

Mijn moeder zei dat als ik mijn CV zou laten maken door een professioneel bedrijf het niet veel beter zou worden dan als ik het zelf zou doen en dat het veel te duur was. Mijn moeder heeft nog nooit gewerkt of een CV geschreven maar ondanks dit heb ik haar advies opgevolgd en zelf mijn CV geschreven. Ik heb de baan die ik wilde niet gekregen. Een vrouw met dezelfde kwalificaties heeft de baan gekregen. Haar professionele CV gaf haar kwalificaties veel beter weer dan mijn amateuristische CV.

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan?

Wanneer ik een telefoongesprek heb gehad met mijn moeder waarover ik na het gesprek nog veel gedachten heb zou ik de volgende stappen willen zetten.

-Ik zou mijn gedachten op papier willen zetten zodat ik mijn hoofd leeg **kan maken** i.p.v. het bandje steeds opnieuw af te spelen.

-Ik zou een vriend of vriendin kunnen bellen om mijn gevoelens en gedachten te delen.

-Ik zou contact kunnen maken met het gevoel onder de gedachte zodat ik de obsessie doorbreek en mijn onderliggende gevoelens kan ervaren, **kan doorvoelen** en **kan** loslaten.

VOORBEELD 2

Type relatie: vriendje

Duur van de relatie: 2 jaar

2. Van de ander liefde, aandacht en erkenning op ieder moment van de dag in iedere situatie verwachten.

Beschrijving van mijn gedrag/verwachtingen.

Ik had afgesproken mijn vriendje om 12 uur voor de lunch te ontmoeten maar ik was te laat. Toen hij kwaad werd begon ik te huilen en zei: Je houdt niet van mij, anders zou je nooit zo boos worden.

Ik verwachtte dat hij mijn te laat komen niet zo zwaar zou opnemen, dat hij blij zou zijn om mij te zien. Ik dacht dat als je van iemand houdt, je niet boos op de ander wordt.

Negatieve consequentie voor de ander.

Hij was gehaast van zijn werk vertrokken en moest in het restaurant op mij wachten. Omdat ik te laat was, was hij te laat voor een belangrijke afspraak. Hij voelde zich gekwetst door mijn uitspraak dat hij niet van mij hield omdat hij een normale reactie had gehad op mijn te laat komen.

Negatieve consequentie voor mij.

Hij was boos op mij omdat hij zich had gehaast *en*, hij alsnog moest wachten en omdat hij laat was voor zijn volgende afspraak.

Ik heb onterecht drama gecreëerd en mijn verdriet ingezet om alsnog de liefde te krijgen die ik nodig denk te hebben(**controlegedrag**). Door drama te creëren, creëer ik een ongezonde dynamiek in onze relatie. Ik creëer afstand in plaats van nabijheid.

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan?

Ik wil mijn afspraken serieuzer nemen ook met mijn vriendje. Ik wil stoppen te verwachten dat hij alles van mij accepteert omdat hij mijn vriendje is.

Wanneer ik boos ben wil ik leren om normaal te communiceren in plaats van te reageren vanuit mijn gekwetste kind. (drama)

Ik wil meer inzicht op mijn eigen gedrag. Wanneer reageer ik vanuit oude pijn (innerlijk kind) en wanneer heb ik het recht om boos te zijn (**autonome volwassene**)?

VOORBEELD 3

Type relatie: ex-man

Duur van de relatie: 20 jaar

3. Zelf verzorgende activiteiten die ik heb verwaarloosd naar aanleiding van mijn focus op de ander.

Beschrijving hoe ik mijzelf verwaarloos:

Ik eet niet gezond, alleen als hij ook komt en ik voor ons beide kan koken.

Ik zie er slecht uit, verzorg mezelf matig. Ik ben hoofdzakelijk bezig met de problemen van mijn partner.

Beschrijving hoe ik andermans behoeften verkies boven die van mezelf:

Ik spendeer het hele weekend met hem en ga niet naar het etentje op zaterdagavond waar mijn vriendinnen mij voor gevraagd hebben.

We kijken voetbal i.p.v. die documentaire die ik graag wilde zien.

VOORBEELD 4

Type relatie: vriendje

Duur van de relatie: laatste 5 jaar

4. Onrealistische verwachtingen van de ander.

Beschrijving van mijn gedrag (verwachting):

Ik verwacht van mijn alcoholische partner dat hij stopt met drinken en zoek hier allerlei oplossingen voor.

Negatieve consequentie voor de ander:

Hij voelt zich de les gelezen. Hij wil zelf besluiten wanneer hij stopt met drinken. Daarnaast wil hij zelf zijn eigen methode kiezen. Zijn eigenwaarde wordt aangetast. Hij voelt zich de les gelezen en behandelt als een klein kind.

Negatieve consequenties voor mij:

Ik verwachtte dat hij blij zou zijn dat ik hem wilde helpen met zijn problemen, maar in plaats daarvan verwijderen we steeds meer van elkaar. Ik word een soort boeman i.p.v. een liefdevolle partner.

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan?

Ik wil me meer focussen op mijn eigen leven.

Wanneer ik merk dat het drinken van mijn partner mij ongelukkig maakt, dan bespreek ik dit met hem. Ik bied aan om hem te ondersteunen als hij geholpen wil worden. Ik doe dit vanuit een ondersteunende rol i.p.v. een controlerende rol. **Wanneer hij niet geholpen wilt worden denk ik er serieus over na of ik met een actieve alcoholist in een liefdesrelatie wil staan.**

Geef nu zelf voorbeelden uit jouw leven zodat je inzicht krijgt in jouw specifieke patronen.

1. Een ander onevenredige hoeveelheid tijd, aandacht en waarde boven jezelf gegeven: **tijd doorgebracht met obsessieve gedachten over deze persoon (teveel tijd, aandacht en waarde).**

Negatieve consequenties voor de ander:

Negatieve consequenties voor mij:

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan?

2. Van de ander liefde, aandacht en erkenning verwachten op ieder moment van de dag, in iedere situatie: tijd doorgebracht met obsessieve gedachten over deze persoon (teveel tijd, aandacht en waarde).

Negatieve consequenties voor de ander:

Negatieve consequenties voor mij:

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan?

3. Ik laat mezelf in de steek en maak de behoeften van een ander prioriteit. **Voorbeeld:** Zelf verzorgende activiteiten die ik heb verwaarloosd naar aanleiding van de focus op een ander.

Beschrijving van hoe ik mijzelf verwaarloos en in de steek laat:

Beschrijving hoe ik andermans behoeften verkies boven die van mezelf:

Hoe ga ik mezelf nu en in de toekomst op nummer 1 plaatsen. Geef voorbeelden:

4. Onrealistische verwachtingen van de ander hebben: **beschrijving van mijn gedrag:**

Negatieve consequenties voor de ander:

Negatieve consequenties voor mij:

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan? Maak het specifiek:

Beschrijf hieronder je nieuwe voorgenomen gedrag wat je in de bovenstaande 4 kolommen hebt ingevuld en deel ze in de facebookgroep. Door ze te delen met een ander maak je je commitment groter. In de groep kun je ook je ervaringen delen nadat je met je nieuwe gedrag aan het oefenen geslagen bent. Ook wanneer het niet lukt om het nieuwe gedrag meteen in te zetten hoor ik graag van je waar je tegen aan loopt zodat de andere deelnemers en ik onze ervaringen met je kunnen delen en je indien gewenst tips kunnen geven zodat het de volgende keer wel gaat lukken.

1)

2)

3)

4)

De symptomen van de vermijdingsverslaafde, de bindingsangstige

Beschrijf hoe je de drie onderstaande belangrijkste symptomen van jouw als vermijdingsverslaafde, bindingsangstige beleefd hebt. Beschrijf de negatieve consequenties en denk na over andere constructievere, gezondere acties. Doe deze oefening voor elke persoon waarbij je een problematische, verslavende dynamiek hebt ervaren.

VMV (vermijdingsverslaafden) ontwijken verbinding in de relatie door intensiteit en spanning buiten de relatie te zoeken.

1. VMV vermijden het gekend te worden in de relatie om zich te beschermen tegen het gevoel beklemd en gecontroleerd te worden.
2. VMV vermijden intiem, geestelijk, emotioneel contact met hun partner waarbij ze allerlei manieren gebruiken om afstand te creëren. Bijvoorbeeld: drinken, blowen, seksueel out-acten, altijd radio, tv of computer aan, werken etcetera.

1. VMV ontwijken verbinding in de relatie door intensiteit buiten de relatie te zoeken.

Hoe heeft mijn vader en/of moeder mij gecontroleerd of het gevoel van beklemming gegeven?

Hoe heb ik geprobeerd me los te maken van de controlepatronen van mijn vader en/of mijn moeder?

Hoe doe ik dat vandaag de dag?

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan?

2. VMV vermijden het gekend te worden in de relatie om zich te beschermen tegen het gevoel beklemd en gecontroleerd te worden.

Hoe bescherm ik mezelf tegen het gevoel van controle en beklemming?

Negatieve consequenties voor de ander:

Negatieve consequenties voor mij:

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan?

3.VMV vermijden intiem geestelijk, emotioneel contact met hun partner waarbij ze allerlei manieren gebruiken om afstand te creëren. Bijvoorbeeld: drinken, blowen, seksueel out-acten, altijd radio, tv of computer aan, werken etcetera.

Beschrijving hoe ik afstand creëer om emotioneel contact uit de weg te gaan:

Negatieve consequenties voor de ander:

Negatieve consequenties voor mij:

Hoe zou ik hier in de toekomst mee om willen gaan?

Beschrijf hieronder je nieuwe voorgenomen gedrag wat je in de bovenstaande 4 kolommen hebt ingevuld en deel het in de facebookgroep. Door het te delen met een ander maak je je commitment groter. In de groep kun je ook je ervaringen delen nadat je met je nieuwe gedrag aan het oefenen geslagen bent. Wanneer het niet lukt om het nieuwe gedrag meteen in te zetten hoor ik graag van je waar je tegen aan loopt zodat de andere deelnemers en ik onze ervaringen kunnen delen en je indien gewenst tips kunnen geven zodat het de volgende keer wel gaat lukken.

1)

2)

3)

4)

