

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 7

Fasen van de relatieverslavingscyclus

Beschrijf hoe je de verschillende fasen van jouw relatieverslaving beleefd hebt. Doe dit in eerste instantie voor de persoon waar je nu een relatie mee hebt en daarna voor ieder persoon waar je een verslavende relatie mee hebt gehad.

Naam van persoon:

Duur van de relatie:

1. Aantrekkingskracht die ik ervaarde bij het eerste contact met mijn partner (vermijdingsverslaafde)

a. Hoe heb je deze persoon voor het eerst ontmoet? Wat gebeurde er? Welk gevoel gaf hij/zij jou? Wees specifiek.

b. Voorbeelden van karakteristieken van deze persoon waar je je als eerste tot aangetrokken voelde (kracht, intelligentie, veiligheid, charisma, humor).

c. Welke relatiefantasie kwam tot leven toen je deze persoon ontmoette. Beschrijf.

d. Heb je dit moment als een "high" ervaren? Beschrijf.

e. Hoe heb je het gezicht van je fantasie partner over het gezicht van de ware aard van je partner getrokken? (ontkenning) Beschrijf.

f. Wat was een illusie? Beschrijf.

g. Wie was hij/zij echt? Beschrijf.

2. Verlichting van de emotionele pijn. Heb ik mij gewaardeerd, geliefd, volledig en compleet gevoeld in het eerste contact met mijn partner? (vermijdingsverslaafde)

3. Ontkenning van de realiteit van wat er werkelijk gebeurde.

a. Geef een aantal voorbeelden van situaties waarin jouw behoeften niet bevredigd werden.

b. Geef ook een aantal voorbeelden van de manieren, hoe jij deze situaties ontkende.

4. Ontwikkeling van bewustzijn van de realiteit zodra de ontkenning begint af te brokkelen.

a. Beschrijf welke gebeurtenis of gebeurtenissen je inzicht gaven in de werkelijkheid, namelijk: dat jouw wensen en behoeften niet vervuld werden.

Onthoudingservaring

Mijn emotionele onthoudingservaring toen mijn ontkenning was doorbroken, toen mijn partner mij verliet of ik de relatie beëindigde.

Pijn/verdriet: (beschrijf)

Angsten: (beschrijf)

Boosheid/jaloezie: (beschrijf)

5. De obsessieve planningsfase

a. Dit zijn de obsessieve gedachten die je had betreffende je partner tijdens je periode van onthouding.

b. Dit zijn de plannen die je hebt gemaakt betreffende je partner tijdens je periode van onthouding.

c. Dit zijn de plannen die je daadwerkelijk uitvoerde.

d. Dit zijn de plannen die je maakte om de emotionele pijn te verzachten. Bijvoorbeeld: dronken worden, teveel eten of een andere dwangmatige of verslavende actie.

e. Dit zijn de plannen die je daadwerkelijk uitvoerde.

f. Dit zijn de plannen die je maakte om de relatie nieuw leven in te blazen.

g. Dit zijn de plannen die je daadwerkelijk hebt uitgevoerd.

Emotionele stadia van de vermijdingsverslaafde.

Opdracht 1 Beschrijf hoe je de verschillende stadia van relatieverslaving beleefd hebt. Doe dit voor ieder persoon waar je een verslavende dynamiek mee hebt ervaren.

Naam van persoon:

Type relatie:

Duur van de relatie:

1. Je wordt aangetrokken door de kwetsbaarheid en de behoefte van de relatieverslaafde.

a. Hoe heb ik deze persoon voor het eerst ontmoet? Wat gebeurde er?

b. Voorbeelden van kwetsbaarheid en behoefte van deze persoon waar ik me als eerste tot aangetrokken voelde:

2. De vermijdingsverslaafde maakt contact met de relatieverslaafde door middel van verleiding. Beschrijf hoe je dit doet:

3. Je voelt je high door de bevestiging en het flirt gedrag van de relatieverslaafde. Beschrijf:

4. De vermijdingsverslaafde heeft het gevoel beklemd en gecontroleerd te worden door de behoefte van de relatieverslaafde. Beschrijf:

5. De vermijdingsverslaafde herhaalt de cyclus opnieuw met huidige partner of nieuwe partner. Beschrijf:

