

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 5

Angsten en hechtingsstijlen

Nadat je module 5 hebt doorgewerkt heb je kennis gemaakt met de bewuste en onbewuste angsten van zowel de relatieverslaafde als de vermijdingsverslaafde.

Opdracht 1) Welke angsten heb jij bewust ervaren in jouw (voorgaande) relaties?

Bewuste angsten:

Angst voor verlating:

Angst voor afwijzing:

Angst voor verbinding:

Angst voor beklemming

Opdracht 2) Beschrijf hoe het dilemma van de relatieverslaafde zich afgetekend heeft in jouw leven.

Deel jouw belangrijkste angsten in de groep!

Opdracht 3) In welke hechtingsstijl herken jij jezelf het meest?

Geef bij iedere hechtingsstijl een voorbeeld.

- Angstig gepreoccupeerd

- Angstig vermijdend

- Gedesorganiseerd

Spreken met je innerlijk kind

Benodigd materiaal: kleurpotloden, papier

Opdracht:

1. Schrijf een conversatie, waarbij je beide handen gebruikt. Jij als Volwassene schrijft met de dominante hand (de hand waar je normaal mee schrijft); Je Innerlijke Kind zal schrijven met de 'andere' (niet-dominante) hand. Open de conversatie door het kind te vertellen, dat je het wil leren kennen, zodat je beter voor haar/hem kunt zorgen. Vraag naar haar/zijn naam en naar alle andere dingen, die het je wil vertellen over zichzelf: leeftijd, hoe het zich voelt, waar het van houdt en waar het niet van houdt, en wat het van jou wil.
2. Vraag je innerlijke Kind een tekening te maken van wat het 't liefst wil op dit moment in je leven.
3. Beëindig de conversatie door het Kind te vragen of het je nog iets anders wilt laten weten. Dank het Kind voor haar/zijn komst en voor het feit, dat het zich heeft willen uiten. Vertel het dat je meer van deze gesprekken wilt, zodat je het beter kunt leren kennen.
4. Leg de tekening op een plaats waar je er te vaak naar kunt kijken. Gebruik het als een herinnering aan de aanwezigheid van je Innerlijke Kind in je leven.

³Bron: Lucia Capacchione, *Recovery of your Inner Child*, New York, 1991, Vertaling: Louis Crijns

