



Liefdesrelatie 2.0

Module 1

C I N D Y S C H E P E R S

De opdrachten in dit werkboek helpen je om je commitment aan jullie traject te vergroten en effectief door te groeien naar een vervullende liefdesrelatie.

Je antwoorden opschrijven helpt hierbij.
Je hoeft ze niet te delen als je dat niet wenst.

Ben je bezorgd dat je partner zijn/haar huiswerk niet maakt? Focus je op je eigen werk! Ieder heeft hierin een eigen verantwoordelijkheid.

De video's in de online omgeving hoef je niet noodzakelijk samen te bekijken.



Kom je dit icoontje tegen, dan betekent dit dat je deze opdracht op jezelf maakt, zonder partner.



Opdrachten met een dubbel hartje zijn bedoeld om samen te maken.

Een relatie doorloopt verschillende stadia.

Overweeg te kijken naar crisis als groei die probeert te ontstaan; een volgend stadium in je relatie dient zich aan.



O p d r a c h t 1

Sta aan het begin van dit traject stil bij volgende vragen.

1. Hoe ervaar jij je relatie op dit moment?

2. Wat heb je geprobeerd om je relatie te verbeteren?

3. Wat was daarvan het effect? Hoe komt dat denk je?

4. Waar wil je naartoe? Hoe ziet liefdesrelatie 2.0 er in jouw ogen uit?

5. Wat denk jij dat dit van jou vraagt?

6. Hoe toegewijd ben je aan dit veranderproces?

7. Wat zijn je bedenkingen, zorgen of angsten bij dit veranderproces?

In de tweede video van deze module kijk ik naar relaties doorheen de bril van hechting en verbinding.

De hechtingsleer zegt dat wij sociale dieren zijn, fysiologisch uitgerust om te verbinden. Een partner in een romantische relatie is een belangrijk hechtingsfiguur in ons volwassen leven.

Verbinding ervaren we als veilig; isolatie en afwijzing als gevaar. Vele conflicten en spanningen draaien om het gebrek aan emotionele verbinding.

Onderliggend spelen volgende vragen:

- Ben je er voor mij?
- Wie ben ik voor jou?
- Doe ik er toe?
- Ben ik van waarde?

De ervaring niet verbonden te zijn, activeert het emotionele deel van ons brein. Dit zet aan tot vecht- en vluchtreacties.

Enkele vechtreacties:

- Klagen of kritisch worden
- Verwijten maken of afkeuren
- Je fouten opnoemen
- Boos worden
- Mijn gelijk willen halen, doordrammen
- Mijn frustratie op een boze manier uiten
- Jou als HET probleem bestempelen
- Aandringen – hard roepen dat je moet luisteren
- Jou vertellen hoe je moet veranderen
- Dreigen
- Porren en prikken

Enkele vlucht- en bevriesreacties:

- Jou buitensluiten
- Niet luisteren en mijn gevoel wegdrücken
- Van onderwerp veranderen of het gesprek afkappen
- Mezelf verdedigen en je laten inzien dat je fout bent
- Een uitgang zoeken - weggaan
- Me in mijn hoofd terugtrekken en niet reageren
- In mijn schulp kruipen als een schildpad
- Weigeren te praten
- Kalm blijven en redelijk met je praten
- Het opgeven en mezelf terugtrekken



Opdracht 2

1. Wat haal jij uit deze video?
2. Welke vecht- en vluchtstrategieën meen je te herkennen?
3. Vind je het makkelijker om de strategieën van je partner te zien of die van jezelf? Hoe komt dat denk je?
4. Welke vragen roept deze video bij je op?

In deze video kijk ik naar relaties doorheen de bril van groei en ontwikkeling.

Noch jij, noch je partner waren een blanco blad op het moment dat jullie een relatie startten. Jullie hebben allebei een verleden waarin je dingen geleerd hebt, waarin je blutsen en builen opgelopen hebt en waarin je (onbewuste) strategieën ontwikkeld hebt om het leven te leven.

Ouders doen hun best binnen de mogelijkheden die ze hebben. Toch verloopt geen enkele opvoeding perfect. Niemand van ons heeft volledige verbinding ervaren. Het streven in een romantische partnerrelatie is om dat alsnog te ervaren.

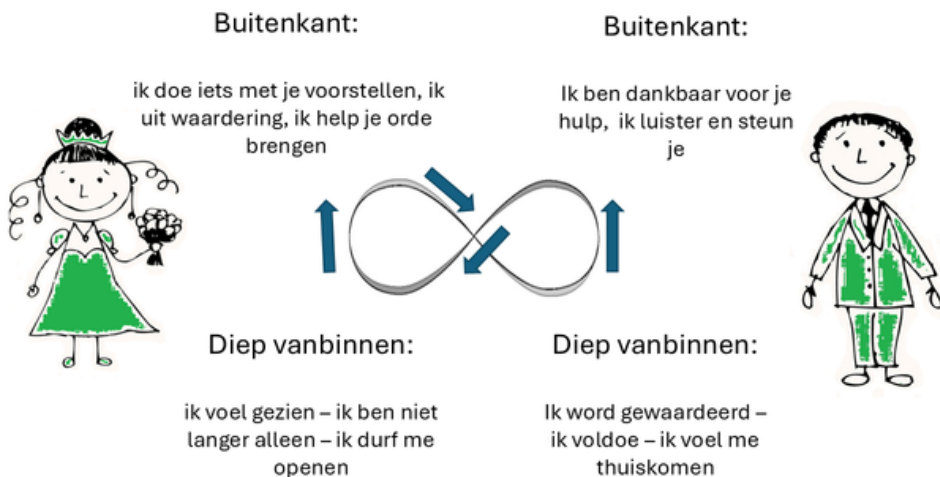
Beide partners hebben als kind delen van zichzelf onderdrukt of verwaarloosd in een poging geaccepteerd te worden. Mensen worden aangetrokken tot partners die hun eigen onderdrukte of verwaarloosde delen belichamen en als spiegels dienen voor missende delen, in een poging om zich compleet te voelen.

Wat je eerst aantrok in je partner, begint je later te storen.

In de verliefdheidsfase toon je die kanten van jezelf waarvan je denkt dat je partner ze wil zien. Julle belanden in een positief patroon waar je elkaar moeiteloos geeft wat de ander nodig heeft.

Dit voelt heerlijk. Je relatie is als een pleister op je oude wonden.

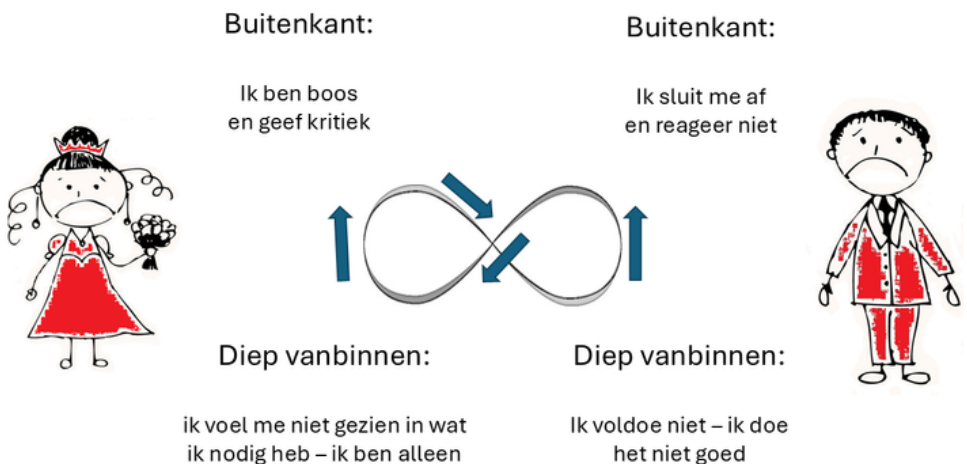
Voorbeeld van het patroon van Sara en Bart in de verliefdheidsfase:



Wanneer je vastloopt in je relatie, verlang je nog steeds dat je partner geeft wat je in de beginfase van jullie verbintenis kreeg. Je verlangt dat je partner zich tot zijn/haar volle potentieel ontwikkelt zodat jij kan ontvangen wat je zo nodig hebt. Je partner verlangt dat ook van jou.

Daarmee vervallen jullie in een negatief aanvoelend patroon. Je raakt elkaar hierin op de oude pijnplekken aan.

Voorbeeld van het negatieve patroon van Sara en Bart:



Willen jullie je relatie verbeteren, dan heb je een groeiproces te doorlopen. Dit start met het inzicht dat het een normaal fenomeen is dat relaties vroeg of laat vastlopen. Het is niet het begin van het einde, maar het einde van het begin.

Je hebt je bewust te worden van je eigen pijnplekken, van je eigen manieren om met die pijnplekken om te gaan én van het feit dat jouw partner vaak tegengestelde manieren heeft.

Echte heling zit niet in de cognitieve analyse, maar in een ander emotioneel contact tussen jullie. Hier werken we in dit traject op een actieve manier aan.



Opdracht 3

1. Wat haal jij uit deze video?

2. Waartoe was je aangetrokken tot je partner? Wat stoort je (af en toe) wel eens?

3. Wat zijn jouw gevoelige plekken? Wat weet je al over die van je partner?

4. Wat zijn jouw manieren om met je gevoelige plekken om te gaan? Wat zijn die van je partner?

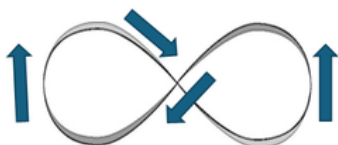
5. Maak hier een schets van jouw beeld over jullie negatief aanvoelend relatiepatroon:

Wat laat jij zien?

Wat laat jouw partner zien?

.....

.....

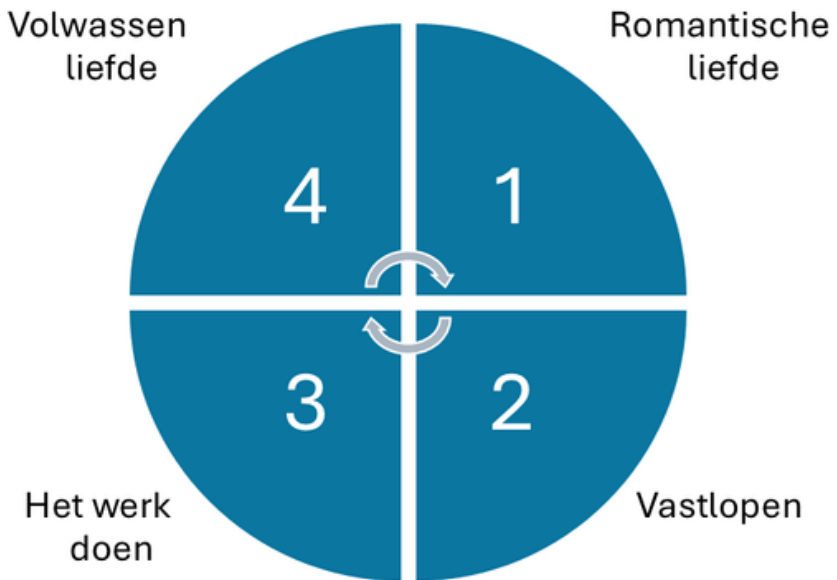


Wat ervaar jij?

Wat denk jij dat je partner ervaart?

.....

.....





ruimte voor nota's



ruimte voor nota's