
OEFFENING – Hechtingsquiz

Door de verschillende hechtingsstijlen te begrijpen, zul je ook de triggers kunnen identificeren die ervoor zorgen dat jij (of je toekomstige partner) je beklemd voelt door intimiteit of er juist van verstoken. Doe deze snelle quiz om erachter te komen welke hechtingsstijl het meest op jou slaat.

Instructies

1. Geef elke uitspraak uit alle hiernavolgende categorieën een cijfer op een schaal van 0 (helemaal oneens) tot 10 (helemaal eens), gebaseerd op hoezeer je jezelf erin herkent.
2. Geef elke uitspraak punten gebaseerd op de waarde van je score. Bijvoorbeeld: geef 4 punten aan een uitspraak die je een waarde van 4 hebt gegeven.
3. Als je klaar bent met een categorie tel je de scores van de uitspraken bij elkaar op om jouw categoriescore te bepalen.

CATEGORIE I

1. Ik ben bang om verlaten of afgewezen te worden.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

2. Ik verlang meestal naar meer verbinding met mijn partner.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

3. Ik raak in paniek als ik niets van mijn partner hoor.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

4. Ik vertel vaak te vroeg te veel aan het begin van een relatie.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

5. Ik tel de uren die het duurt voordat iemand die ik leuk vind me belt of appt.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

6. Als iemand die ik leuk vind niet snel genoeg antwoordt, wil ik hem daarvoor straffen.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

7. Ik denk voortdurend aan mijn romantische partner, verlang naar hem, fantaseer over hem, ben geobsedeerd door hem.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

8. Ik heb de neiging om te aanhankelijk en behoeftig te doen tegen mijn romantische partner.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

9. Ik heb de neiging om mijn eigenwaarde en identiteit te baseren op mijn partners waardering.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

10. Na een relatiebreuk ben ik totaal van de kaart, ook al duurde de relatie maar kort.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

Categoriescore: _____

CATEGORIE II

1. Ik ben bang dat te veel intimiteit afdoet aan mijn vrijheid en onafhankelijkheid.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

2. Ik voel me snel verstikt door een romantische partner.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

3. Ik vind het moeilijk om met mijn gevoelens om te gaan of over mijn gevoelens te praten.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

4. Ik vind het moeilijk om me kwetsbaar op te stellen of open te stellen voor anderen.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

5. Ik vind het ongemakkelijk om van anderen afhankelijk te zijn.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

6. Als mijn partner aandringt op een verbintenis, legt dat druk op mij en heb ik de neiging me terug te trekken.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

7. Ik heb de neiging om in de eerste maanden te veel op de tekortkomingen van mijn partner te letten en ben meestal degene die de relatie beëindigt.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

8. Ik voel me verstikt in een relatie.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

9. Ik ga meestal achter mensen aan met wie het nooit wat zal worden.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

10. Ik heb veel tijd voor mezelf en uit de buurt van mijn partner nodig.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

Categoriescore: _____

CATEGORIE III

1. Ik vind emotionele intimiteit prettig.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

2. Ik heb geen moeite met liefde geven of ontvangen.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

3. Ik vertrouw erop dat ik op anderen kan rekenen en anderen ook op mij.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

4. Als ik een conflict met mijn partner krijg, communiceer ik om het probleem te verhelpen.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

5. Ik vind het niet moeilijk om mijn behoeften te uiten.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

6. Ik geef gemakkelijk mijn grenzen aan.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

7. Ik respecteer de grenzen en privacy van mijn partner.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

8. Ik heb gewoonlijk vertrouwen in mijn partner en zijn gevoelens voor mij.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

9. Ik vind een verbintenis prettig.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

10. Als ik van streek ben, kan ik mezelf redelijk gemakkelijk weer rustig en in evenwicht krijgen.

HELEMAAL ONEENS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HELEMAAL EENS

Categoriescore: _____

Totaalscore

Categorie I: _____ **Categorie II:** _____ **Categorie III:** _____

Als je de hoogste score hebt bij categorie I ben je het hechtingstype *angstig*.

Als je de hoogste score hebt bij categorie II ben je het hechtingstype *vermijndend*.

Als je de hoogste score hebt bij categorie III ben je het hechtingstype *veilig*.

OEFENING – Vervang je reacties

Door eerst de patronen in je reactie te herkennen, kun je andere manieren gaan bedenken waarop je kunt reageren. Ook kun je zo oefenen in het respecteren van je eigen grenzen en die van anderen zonder dat de verbintenis daaronder lijdt.

Schrijf in de eerste kolom op het werkblad (op bladzijde 99) wat jouw triggers zijn. Als je jezelf indeelt bij de angstig gehechten, zullen de meeste triggers tot protestgedrag leiden; als vermijdend gehechte zul je door de triggers meer afstand scheppen. Ben je veiliger gehecht, dan kan het zijn dat je triggers in beide categorieën hebt.

Als je eenmaal weet wat je grootste triggers zijn, kun je in de tweede kolom opschrijven hoe je er in het verleden meestal op hebt gereageerd. Daarna bedenk je een gezondere reactie; die vul je in de derde kolom in. Het doel is om in een niet-geactiveerde staat (dus als je niet van streek of emotioneel bent) een strategie te bedenken waarmee je je oude reacties kunt vervangen door gezondere. Zo heb je de volgende keer dat je zenuwstelsel panieksignalen stuurt een plan van aanpak klaarliggen.

Als je een relatie hebt of er net een begint, kun je het laatste onderdeel van het werkblad gebruiken om de triggers van je partner te noteren en hoe je daar in het verleden op hebt gereageerd. Nu je weet dat er verschillende vormen van hechting bestaan, kun je je ook beter inleven en een gezonde reactie bedenken waar je partner iets aan heeft.

Voorbeeld: Angstig gehecht

Trigger: mijn partner doet er uren over voordat hij mijn berichtjes beantwoordt.

Vroegere reactie: ik blijf berichtjes sturen, waardoor ik steeds bozer en wanhopiger word.

Gezonde reactie: ik trek niet meteen conclusies als ik niks hoor en zal oefeningen doen waardoor ik rustig en minder angstig word. In plaats van meerdere berichtjes te sturen om bevestiging te krijgen, zal ik in mijn dagboek gaan schrijven of een vriendin bellen en geen berichtjes sturen zolang ik niet gekalmeerd ben.

Voorbeeld: Vermijdend gehecht

Trigger: mijn partner wil steeds samen zijn, terwijl ik tijd voor mezelf nodig heb.

Vroegere reactie: ik voel me bedrukt en beantwoord geen telefoontjes of berichtjes meer, of ik spreek uit schuldgevoel toch af en ben dan geïrriteerd.

Gezonde reactie: ik zeg duidelijk dat ik tijd voor mezelf nodig heb en dat dat niet betekent dat mijn gevoelens zijn veranderd. Ik zal nadat ik tijd voor mezelf heb gehad contact opnemen om iets af te spreken wanneer dat voor ons beiden goed uitkomt.

Voorbeeld: Je partner steunen als hij wordt getriggerd

Trigger van partner: hij voelt zich verstikt en geïrriteerd als hij niet genoeg vrije tijd heeft.

Jouw vroegere reactie: ik nam aan dat hij me niet leuk meer vond. Ik raakte van streek en dwong een afspraak af.

Gezonde reactie: nu ik begrijp dat tijd voor jezelf gezond is en geen bedreiging voor de relatie, kan ik hem die ruimte gunnen zonder iets af te dwingen. Zo kan ik ook een paar dagen per week inplannen waarop ik met vriendinnen afspreek of andere dingen doe waar ik blij van word.

ANGSTIG

Trigger	Vroegere reactie	Gezonde reactie

VERMIJDEND

Trigger	Vroegere reactie	Gezonde reactie

JE PARTNER

Trigger	Vroegere reactie	Gezonde reactie

OEFENING – Wie verzamel je om je heen?

Inventariseer eens met welke vijf volwassenen je de meeste tijd doorbrengt. Dit kunnen vrienden of familieleden zijn, maar mogen ook mensen zijn met wie je niet eens zo hecht bent, maar met wie je wel veel tijd doorbrengt zoals collega's, huisgenoten en burens. Het doel is dat je zicht krijgt op wie je om je heen hebt verzameld en of dat veilige of onveilige relaties zijn.

Geef bij de hiernavolgende stellingen voor iedere persoon een cijfer tussen de 1 (nooit) en 10 (altijd). Niet te lang nadenken, noteer je eerste ingeving.

STELLING	#1 (naam)	#2 (naam)	#3 (naam)	#4 (naam)	#5 (naam)
Ik voel me veilig en vertrouwd als ik bij deze persoon ben.					
Na een interactie met deze persoon voel ik positieve energie.					
Ik vertrouw deze persoon.					
Ik weet dat ik op deze persoon kan rekenen.					
Ik voel me gesteund in deze relatie.					
Ik voel verbondenheid en verlangen als ik bij deze persoon ben.					
Ik heb het gevoel dat ik mijn gevoelens met deze persoon kan delen zonder te worden veroordeeld of bekritiseerd.					
Ik heb het gevoel dat het geven en nemen in deze relatie in balans is.					
Deze persoon respecteert mijn grenzen.					
Vertrouwensscore:					

BEOORDELING

Het schema geeft een beeld van de relaties die je hersenen en centrale zenuwstelsel vormen.²³

Onveilige relaties (0-35)

Dit kunnen gewelddadige of conflictrijke relaties zijn. Als je wordt omringd door mensen die laag scoren in vertrouwen, voel je je waarschijnlijk gespannen, angstig of uitgeput door je relaties. Er kan sprake zijn van een ongelijke machtsverhouding, waardoor je je ondergeschikt of niet gerespecteerd voelt. Doordat je geen gezonde dopamine uit je intieme relaties krijgt, heb je misschien de neiging om je dopamineshot uit andere zaken te halen, zoals eten, alcohol, winkelen of andere verslavende gewoonten. Als de meerderheid van je relaties onveilig is, zal het moeilijk zijn om je ontspannen en rustig te voelen, want je sympathische zenuwstelsel is voortdurend op zijn hoede. Voor je eigen bestwil zou je moeten proberen minder tijd met deze mensen door te brengen. Als een relatie emotioneel of lichamelijk gewelddadig is, is het belangrijk om er zo snel mogelijk uit te stappen. Je kunt professionele hulp invoeren om je hierin te ondersteunen.

Matig veilige relaties (35-65)

Als de meeste mensen met wie je omgaat in deze categorie vallen, sta je wellicht onverschillig tegenover deze relaties. Ze zijn misschien niet lonend of weinig stimulerend. De relatie zou kunnen opbloeien doordat je de dynamiek verandert, bijvoorbeeld door grenzen te stellen, of door aan te geven wat je nodig hebt om wederzijds een positief gevoel te krijgen bij de relatie.

Zeer veilige relaties (65-100)

Als het gros van je relaties in deze zeer veilige categorie valt is dat goed nieuws! Dit betekent dat je veel relaties in je leven hebt die groei stimuleren. Omdat je veel tijd doorbrengt met deze mensen, krijg je niet

alleen een gezonde dosis dopamine, maar voel je je ook verbonden, vertrouwd en veilig.

Het is nogal wat om onveilige relaties zomaar uit je leven te bannen, helemaal als je bijvoorbeeld samen een kind hebt, samenwoont of samenwerkt met deze mensen. Begin door je geleidelijk steeds minder bloot te stellen aan deze mensen en je steeds meer bloot te stellen aan veilige relaties. Je kunt ook de bestaande dynamiek in deze relaties veranderen door nieuwe voorwaarden te stellen.

OEFFENING – Maak je trap

Bekijk de lijst op de volgende twee bladzijden en omcirkel de overtuigingen die op jou van toepassing zijn. Op de lege plekken kun je overtuigingen toevoegen die er nog niet bij staan.

Ik

Ik ben waardeloos.

Ik blijf altijd alleen.

Het is mijn schuld.

Ik ben niet knap/goed/dun genoeg.

Ik had het moeten weten. Ik had eerder iets moeten doen.

Als ik X was geweest, was het wel goed gekomen.

Niemand zal ooit van me houden.

Ik moet iemand vinden om gelukkig te worden.

Ik zou er nu al overheen moeten zijn.

Ik zou niet zo van streek moeten zijn.

Ik kan niet leven zonder mijn ex.

Ik kan hier niet meer tegen.

Ik krijg nooit meer een ander.

Ik kan niet alleen zijn.

Ik kan nooit meer iemand vertrouwen.

Niemand houdt van mij.

Ik ben niet genoeg.

Ik ben te veel.

Ik word toch weer gedumpt.

Ik word toch weer afgewezen.

Ik heb geen tijd.

Ik ben niet veilig.

Anderen/De wereld

Ik kan op niemand vertrouwen.

Ik kan mannen niet vertrouwen.

Mensen stellen je altijd teleur.

Ik ben nooit een prioriteit voor anderen.

Daten is onmogelijk in X / op X leeftijd / in mijn toestand.

Liefde doet pijn.

Alle goede mannen zijn al bezet.

Hij zal mijn vrijheid afnemen.

De toekomst

Ik zal nooit iemand vinden.

Het wordt nooit wat.

Hier kom ik nooit overheen.

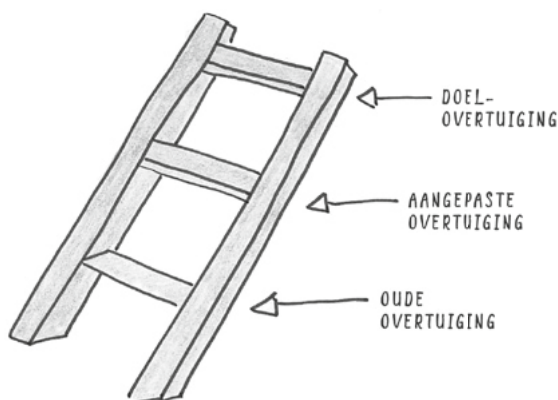
Ik blijf altijd alleen.

Bekijk alle overtuigingen die je hebt omcirkeld. Kies er een om in deze oefening aan te werken en maak een trap voor die overtuiging. Verander het idee van pijnlijk in productief.

1. Schrijf bij de eerste tree je oude, onproductieve overtuiging. Vraag jezelf: is deze overtuiging altijd voor 100 procent waar? De kans is groot dat de overtuiging niet absoluut waar is. Het is belangrijk dat je zelf tot dit inzicht komt, zodat je inziet dat de aanname geen hard feit is en dat wat je eerst geloofde nu kan veranderen.
2. Bij de tweede tree pas je de overtuiging aan door een aanname toe te voegen die eerlijker en productiever is. Bedenk een paar

voorbeelden waarom deze aangepaste overtuiging waar is. (Zoek bewijs dat je in het verleden over het hoofd hebt gezien, of bedenk scenario's waarin dit voortaan waar blijkt te zijn.) Je aangepaste overtuiging moet er een zijn die je uit je comfortzone duwt, maar ook weer niet zo ver dat je er niet in gelooft.

3. Bij de derde tree schrijf je je doel op; wat je graag wilt geloven zodat je uiteindelijk het leven kunt creëren dat je graag wilt leiden. Je bent daar nu misschien nog niet, en misschien kun je je niet eens voorstellen hoe je ooit zover zult komen, maar dat geeft niet. Je schrijft dit op zodat je iets hebt om naartoe te werken. Je kunt ook treden invoegen zodat je jezelf stukje bij beetje klaarmaktoomt om de bovenste tree te bereiken.



Tree 3:

Tree 2:

Tree 1:

OEFFENING – Benoemen is bezweren

In deze oefening gaan we bepalen aan welke emoties jij eventueel verslaafd bent. Als we dit eenmaal begrijpen, kunnen we ons bewust worden van de ervaringen in het verleden die deze emotieverslaving teweeg hebben gebracht en leren hoe we de cirkel kunnen doorbreken.

DEEL 1

Denk na over je vorige relaties. Als je maar één relatie hebt gehad, houd je je daarbij. Schrijf de drie emoties op die je tijdens die relatie(s) hebt gevoeld. Je hebt bijvoorbeeld steeds te veel gegeven en te weinig terugontvangen, waardoor je verontwaardiging voelde. Als je steeds om meer tijd, meer toewijding moest vragen, kun je je wanhopig hebben gevoeld. Als je veel plezier hebt gehad in je laatste relatie(s), kun je je speels hebben gevoeld. De lijst hoeft niet alleen uit negatieve emoties te bestaan; als je aanhoudend positieve emoties hebt gevoeld, kun je die ook opschrijven. Het doel van deze oefening is dat je de patronen van de emotionele ervaringen inventariseert.

Drie hoofdemoties die je voelde bij ex #1

Drie hoofdemoties die je voelde bij ex #2

Drie hoofdemoties die je voelde bij ex #3

Kijk eens goed naar de antwoorden. Staan er herhalingen bij? Vraag jezelf aan welke emotionele toestand je verslaafd kunt zijn. Hoe draag je bij aan het veroorzaken van situaties waardoor je die emoties blijft voelen? De woorden die vaker voorkomen zijn de emoties waaraan je verslaafd bent, lieve lezer.

DEEL 2

Omcirkel alle onproductieve of negatieve emoties die zich herhalen in je verschillende relaties en kies er daaruit één waarmee je aan de slag gaat. Als elke relatie andere emoties oproept, richt je dan op de emotionele ervaring van de meest recente relatie.

Maak de hiernavolgende zinnen af door op te schrijven hoe je zelf hebt bijgedragen aan de emotionele ervaring. In de tweede zin stel je vast hoe je kunt voorkomen dat de emotionele ervaring zich in de toekomst herhaalt. Herhaal deze zin meerdere keren om een goed beeld te krijgen van alle manieren waarop je zelf verantwoordelijk bent voor je emotionele ervaring en hoe je keuzes kunt maken om het patroon te doorbreken.

Voorbeeld:

Herhaalde gevoel: **verontwaardigd**

Ik voelde me verontwaardigd als ik overal voor moest betalen, het hele huishouden deed en mijn tijd en energie bleef investeren zonder er iets voor terug te krijgen.

Om te voorkomen dat dit nog eens gebeurt, betaal ik niet meer automatisch overal voor en ga ik van tevoren een gesprek aan over geld en grenzen.

Nu jij:

Ik voelde me _____ als _____

Om te voorkomen dat dit nog eens gebeurt, _____

Ik voelde me _____ als _____

Om te voorkomen dat dit nog eens gebeurt, _____

Ik voelde me _____ als _____

Om te voorkomen dat dit nog eens gebeurt, _____

OEFENING – Benoem je behoeften

Bekijk de hiernavolgende lijst en omcirkel elke behoefte waarin niet werd voorzien in je jeugd of die je hebt onderdrukt. Dit kan inzicht bieden in de behoeften waar je gevoeliger voor bent en die je als volwassene nog voelt.

Algemene behoeften

Verbinding:

acceptatie
begrepen worden
communicatie
compassie
empathie
erbij horen
gekend worden
gemeenschap
genegenheid
gevoel van thuis-zijn
gezelschap
gezien worden
hechtheid
intimiteit
liefde
meewerking
rekening houden met
respect/zelfrespect
stabiliteit
steun
vastigheid

veiligheid
vertrouwen
voedend
waardering
warmte
wederkerigheid
zekerheid

Lichamelijk welzijn:

aanraking
beweging/sport
eten
onderdak
rust/slaap
seksuele expressie
veiligheid

Eerlijkheid:

aanwezigheid
authenticiteit
integriteit

Spel:

humor
plezier

Rust:

bezinning
gelijkheid
gemak
harmonie
inspiratie
regelmaat
schoonheid

Autonomie:

keuze
onafhankelijkheid
ruimte
spontaniteit
vrijheid

Betekenis:

begrip
bewustzijn
bijdrage
competentie
creativiteit
deelname
doel
doeltreffendheid
duidelijkheid
ertoe doen
groei
hoop
leren
ontdekking
rouw
stimulatie
uitdaging
viering van het leven
werkzaamheid
zelfexpressie

Schrijf vervolgens aan de hand van de volgende voorzetjes in je dagboek hoe je je huidige of meest recente relatie ziet met betrekking tot die behoeften.

- Hoe reageerde je als kind wanneer er wél werd voorzien in de behoefte?
- Denk na over je laatste romantische relatie(s). Schrijf alle behoeften op waarin je ex(en) niet voorzag(en). Wat ondernam je zelf om er wel in te voorzien?
- Zie je parallellen? Zie je tegenstrijdigheden? Welke invloed hebben de behoeften uit je jeugd op je relaties als volwassene?
- Hoe probeer je tegenwoordig in je behoeften te voorzien? Hoe reageer je als er niet in wordt voorzien? Heb je daar iets aan?

Maak voor elke behoefte waarin niet werd voorzien en die vandaag de dag nog steeds pijn en ongemak veroorzaakt een lijst met manieren waarop je er zelf in kunt voorzien. Dit betekent niet dat je alles in je uppie moet doen. Denk na over verschillende manieren waarop je aan je trekken kunt komen. Als verbondenheid bijvoorbeeld belangrijk voor je is, zijn de volgende acties een manier om vanbinnen een gevoel van verbondenheid te krijgen:

Voorbeeld:

Behoefte: **verbondenheid**

Ik kan een gevoel van *verbondenheid* krijgen door dagelijks te mediteren op zelfmededogen en overvloed (verbondenheid met zelf).

Ik kan een gevoel van *verbondenheid* krijgen door één keer per week samen met vriendinnen te eten (verbondenheid met vrienden).

Ik kan een gevoel van *verbondenheid* krijgen door elke dag zomaar iets aardigs voor iemand te doen (verbondenheid met mensheid).

Ik kan een gevoel van verbondenheid krijgen door me samen met vrienden op te geven voor dansles, ook al ligt dat buiten mijn comfortzone (verbondenheid met zelf en gemeenschap).

Ik kan een gevoel van verbondenheid krijgen door bij een vrouwenclub of leesclub te gaan (verbondenheid met gemeenschap).

Nu jij:

Ik kan een gevoel van _____ krijgen door _____

Ik kan een gevoel van _____ krijgen door _____

Ik kan een gevoel van _____ krijgen door _____

Ik kan een gevoel van _____ krijgen door _____

Ik kan een gevoel van _____ krijgen door _____

Verantwoordelijk zijn voor het voorzien in je eigen behoeften betekent niet dat je geen relatie kunt of zult hebben waarin jij en je partner elkaar steunen, respecteren en elkaars behoeften zullen erkennen. Of je nu single, samen of iets ertussenin bent: uiteindelijk ben jij verantwoordelijk voor het overbrengen van je behoeften, grenzen en beperkingen. Hierna gaan we leren hoe je dit op een gezonde manier kunt doen.

OEFFENING 1 – Kies je waarden

Heb je de neiging om te lang bij iemand te blijven die niet goed voor je is? Of heb je de neiging om iemand te snel af te wijzen voordat je hem echt een kans hebt gegeven? Word je verblind door chemie waardoor je niet let op de verenigbaarheid van jullie waarden?

Probeer daarachter te komen aan de hand van deze oefening.

Wat zijn de waarden die voor jou belangrijk zijn? Bekijk de hierna volgende lijst en omcirkel je top 10. Als je zeker weet wat je waarden zijn, heb je een goed beginpunt vanwaaruit je de waarden die je in een partner zoekt kunt achterhalen.

Welke tien waarden zijn het belangrijkste voor jou?

Prestaties:

competentie
competitie
efficiëntie
expertise
iets opbouwen
informatie creëren
innovatie
mooie dingen creëren
ondernemerschap
uitblinken
uitdaging
veranderingen creëren
vooruitgang

Rechtvaardigheid:

autonomie
democratie
diversiteit
gelijkheid
leiderschap
rechtvaardigheid
teamwork

Moed:

authenticiteit
avontuur
doorzettingsvermogen
eerlijkheid
onafhankelijkheid
opwinding/risico
pit
vasthoudendheid
zelfexpressie
zelfrespect

Positieve emotie:

dankbaarheid
ontspanning
plezier
spel
vreugde

Veiligheid:

financiële zekerheid
fysieke zekerheid
stabiliteit

Menselijkheid:

aardigheid
altruïsme
anderen helpen
bij een groep horen
compassie
familie
land
liefde
luisteren
meewerking
samenwerking
sociale intelligentie
verbinding
vriendschappen
vrijheid
zorg

Status:

erkenning krijgen
mensen beïnvloeden
rijkdom
roem
wereldwijsheid

Gematigdheid:

balans
bewustheid
gezondheid
harmonie
integriteit
lichamelijke activiteit
milieubewustheid
nederigheid
orde
respect
traditie
verantwoordelijkheid
vergeving
voorzichtigheid
zelfregulatie

Transcendentie:

bewondering
geloof
hoop
humor
inspiratie
ontzag
sereniteit
spiritualiteit
tijd in de natuur

Wijsheid:

besluitvaardigheid
creativiteit
kunst
liefde voor leren
nieuwsgierigheid
onderzoek/research
perspectief
scherpzinnigheid
stelligheid
zelfbewustheid
zelfontwikkeling
zelfverwezenlijking
zin van het leven
zinnvol werk

Schrijf je top 10 van waarden op in de eerste kolom van het werkblad dat bij deze oefening hoort. Geef jezelf in de volgende kolom een cijfer tussen de 0 (helemaal niet) en 10 (volledig) om aan te geven hoe je denkt dat je scoort op deze waarde. Zet daarna in de volgende kolommen je laatste drie relaties of verliefdheden op chronologische volgorde en geef aan hoe ze scoorden op deze waarden.

Hoe hebben je afgelopen drie partners gescoord in vergelijking tot jou? Scoor je zelf meer dan 70 punten? Zo niet, is het dan realistisch om een partner te willen die 100 punten scoort als je dat zelf niet eens kunt? Bijvoorbeeld: als je gulheid beoordeelt, maar je bent zelf heel berekenend, je leeft zuinig en gaat uit van de regel ‘voor wat hoort wat’, is het dan realistisch of eerlijk om van je partner te verwachten dat hij gul is?

Komen de partners steeds dichterbij jouw waarden of drijven ze verder af? Als je altijd verslaafd bent geweest aan chemie, pak deze checklist er dan bij als je wilt nagaan of je moet investeren in een nieuwe romantische partner. Als je ziet dat hij laag scoort wat betreft verenigbaarheid, bespaar jezelf dan maanden (zo niet jaren) aan een relatie die uiteindelijk toch op de klippen loopt.

	WAARDE	IK	NAAM	NAAM	NAAM
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
SCORE					

Oefening 2 – Gezonde liefde herkennen

Inventariseer nu wat een ongezonde ~~liefde~~ relatie is. (Liefde is door-gestreept, want het was immers nooit liefde. Als je dit boek leest, is het waarschijnlijk dat je in het verleden ongezonde relaties hebt gehad, dus je weet nu wel dat dat geen liefde was.) Vervolgens maak je een lijst van hoe gezonde liefde en steun voelt. Als je geen romantische voorbeelden daarvan hebt in je leven, heb je misschien voorbeelden

van de liefde van vrienden of familieleden. Laten we de lijst van Sheena eens bekijken. Sheena kwam een paar maanden nadat de scheiding van een man die haar emotioneel mishandelde rond was naar de Renew Breakup Bootcamp.

Sheena's lijst

IN ONGEZONDE RELATIES IS ER:

- *emotionele onbeschikbaarheid*
- *verbaal geweld*
- *kritiek op alle aspecten van mijn leven*
- *gierigheid – alle uitgaven bijhouden (zelfs die 2,75 dollar voor de metro)*
- *bazigheid (ik mocht bijvoorbeeld nooit 'zijn mes' gebruiken en moest mijn eigen mes kopen voor het koken)*
- *geen prioriteit voor mij*

Toen ik haar vroeg om een lijst te maken van gezonde relaties, kon ze niet uit haar eigen ervaringen putten. Ze had geen idee wat gezonde liefde was, omdat ze het niet had gekregen van haar ouders of van haar romantische partners.

Om een begin te maken ging Sheena nadenken over hoe de liefde en steun van haar trouwste vrienden voelde. Toen kon ze wel een lijst samenstellen met haar ideeën over hoe gezonde liefde eruit zou kunnen zien.

GEZONDE LIEFDE IS:

- *geduld*
- *grenzen worden gerespecteerd*
- *eerlijkheid*
- *vriendelijkheid*

- *open en directe communicatie*
- *compromissen sluiten*
- *stabiliteit*
- *er voor elkaar zijn en elkaar steunen*

Sheena moest van ver komen omdat alles wat ze op romantisch gebied had meegemaakt het tegenovergestelde was, maar ze kon stukje bij beetje in elkaar puzzelen hoe gezonde liefde eruitziet.

In een ongezonde relatie is er:

Gezonde liefde is:

Begin hiermee. Omarm op verstandelijk niveau het verschil, zodat je gezonde liefde op ervaringsniveau kunt leren herkennen. De eerste stap is je er bewust van zijn, de tweede stap is geen mensen meer kiezen die tekenen van emotionele disfunctionaliteit vertonen.

Terwijl je je chemisch kompas steeds verder bijstelt en partners kiest die gezonder zijn, kun je een ander obstakel tegenkomen. Je kunt namelijk iemand ontmoeten met wie je zowel chemie als compatibiliteit hebt, maar bij wie je toch een belemmering voelt waardoor je zijn liefde niet kunt ontvangen. En dit overkomt juist degenen onder ons die het meeste geven.