



Vragenlijst PartnerRelatieTherapie

Uit: dr. Sue Johnson, *Houd me Vast: Zeven Gesprekken voor een hechte(re) en Veilige Relatie*

De vragenlijst en de oefeningen hieronder kunnen je helpen om je relatie te bekijken door de bril van de hechtingstheorie.

T = Toegankelijkheid: Kan ik je bereiken?

O = Ontvankelijkheid: Kan ik erop vertrouwen dat je je emotioneel voor me openstelt?

B = Betrokkenheid: Weet ik dat je me in mijn waarde laat en dicht bij me blijft?

De T.O.B.- vragenlijst

De vragenlijst is een goed begin om de lessen van dit boek toe te passen op je eigen relatie. Lees elke bewering en omcirkel de W voor *waar* of de O voor *onwaar*. Om je score te berekenen, geef je een punt aan elk 'waar' antwoord. Je kunt de vragenlijst invullen om vervolgens eens over je relatie na te denken. Maar je kunt het ook met je partner doen: jullie vullen elk de lijst in en bespreken de antwoorden samen, op de manier die onder aan de lijst staat beschreven.

Is vanuit jouw optiek je partner toegankelijk voor je?

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Ik kan makkelijk de aandacht van mijn partner krijgen. | W | O |
| 2. Het is makkelijk om een emotionele verbinding met mijn partner te krijgen. | W | O |
| 3. Mijn partner laat me merken dat ik bij hem/haar op de eerste plaats sta. | W | O |
| 4. Ik voel me niet alleen of buitengesloten in onze relatie | W | O |
| 5. Ik kan mijn diepste gevoelens met mijn partner delen. Hij/zij luistert naar me | W | O |

Is vanuit jouw optiek je partner ontvankelijk voor je?

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij/zij voor me klaar. | W | O |
| 2. Mijn partner reageert op signalen dat ik zijn/haar nabijheid nodig heb. | W | O |
| 3. Ik weet dat ik op mijn partner kan steunen als ik bang of onzeker ben. | W | O |
| 4. Ook als we ruzie hebben of niet met elkaar eens zijn, weet ik dat ik belangrijk ben voor mijn partner en dat we er wel weer uit zullen komen | W | O |
| 5. Als ik de geruststelling nodig heb dat ik belangrijk ben voor mijn partner, dan kan ik die krijgen. | W | O |

Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Ik voel me heel sterk op mijn gemak dicht bij mijn partner en ik vertrouw hem/haar. | W | O |
| 2. Ik kan mijn partner zo goed als alles toevertrouwen. | W | O |
| 3. Ik vertrouw erop, ook als we niet samen zijn, dat we met elkaar in verbinding staan. | W | O |
| 4. Ik weet dat mijn partner geeft om mijn vreugden, pijn en angsten. | W | O |
| 5. Ik voel me veilig genoeg om emotionele risico's te nemen bij mijn partner. | W | O |

Als je 7 punten of meer gescoord hebt, ben je goed op weg naar een veilige band en kun je dit boek (*Houd me vast*) gebruiken om die band te versterken. Als je minder dan 7 punten hebt gehaald, wordt het tijd om de gesprekken in dit boek te gebruiken om de band met je partner te verstevigen.

Als je de band tussen jou en je partner begrijpt en jouw visie daarop met je partner deelt, hebben jullie de eerste stap gezet op weg naar de verbondenheid die jullie beiden willen en nodig hebben. Kloppen je

partners ideeën over jouw toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid met je eigen visie op jezelf en op de veiligheid van jullie relatie? Bedenk wel dat je partner het heeft over zijn of haar eigen gevoelens van veiligheid en verbondenheid in de relatie op dit moment, die over de vraag of je de volmaakte partner ben of niet. Jullie kunnen het om de beurt hebben over de bewering en het antwoord die in jullie ogen de meest positieve en de belangrijkste zijn. Probeer je te beperken tot vijf minuten elk.

Als je op je gemak voelt, ga dan eens verder in op de bewering die bij jou de moeilijkste emotie heeft losgemaakt. Probeer dat te doen vanuit de wens om je partner te helpen op jouw gevoelens af te stemmen. Dat lukt niet als je verstrikt raakt in een negatieve houding, dus probeer kritiek en schuldvragen te vermijden. Neem ook hier maximaal vijf minuten per persoon voor.

Je emotionele verbindingen verkennen

Misschien vind je het prettiger om na te denken over meer algemene punten en de vragenlijst maar even te laten zitten. Denk dan eens na over de onderstaande vragen. Je zou je antwoorden kunnen noteren om ze zo nog wat nader te verkennen. En misschien wil je je antwoorden op een gegeven moment ook delen en bespreken met je partner.

- Wat voor ideeën over liefde heb je meegekregen van je ouders? Van je omgeving? Werd het als een sterk punt en een bron van kracht gezien als je in staat was om verbinding te zoeken met anderen en hen te vertrouwen?
- Heb je vóór je huidige relatie al eens een veilige en liefdevolle relatie gehad met iemand die je vertrouwde, wiens intimiteit je voelde en om wiens hulp je kon vragen als je die nodig had? Kun je je daar een beeld van vormen, een voorbeeld dat kan helpen bij het vormgeven aan je huidige relatie? Denk aan een keer dat jullie het fijn hadden of een typerend moment dat voor jou die relatie samenvat en deel dat met je partner.
- Hebben je vroegere relaties je geleerd dat geliefden niet te vertrouwen zijn, dat je op je hoede moest zijn en vechten om gezien te worden en een reactie te krijgen? Of heb je ervan geleerd dat het gevaarlijk is om afhankelijk te zijn van anderen en dat je maar beter afstand kunt houden, geen behoefte kunt hebben aan anderen en intimiteit kunt vermijden? Die basisstrategieën treden vaak in werking als we het gevoel hebben dat onze geliefde afstandelijk is of onbereikbaar is. Welke strategieën heb je gebruikt in eerdere relaties, bijvoorbeeld met je ouders, als er iets misliep?
- Kun je je een tijd herinneren dat je echt zeker moest weten dat een geliefde naast je stond? En als hij of zij er niet was, hoe heb je dat toen ervaren en wat heb je daaruit geleerd? Hoe ben je daarmee omgegaan? Heeft die ervaring gevolgen voor je huidige relaties?
- Als je het moeilijk vindt om je tot anderen te wenden en hen te vertrouwen of hen tot je toe te laten als je hen echt nodig hebt, wat doe je dan als het leven te ingewikkeld wordt of wanneer je je eenzaam voelt?
- Neem eens twee heel concrete en specifieke dingen die een toegankelijke, ontvankelijke en betrokken geliefde in een relatie met jou op een gewone dag zou doen en wat voor gevoel die dingen je op dat moment zouden geven.
- Wanneer je in je huidige relatie behoefte hebt aan intimiteit en troost, kun je dan je partner daarom vragen en hem of haar die behoefte tonen? Is dat makkelijk of moeilijk voor je? Misschien zie je het als een teken van zwakheid of vind je het te riskant. Geeft de mate van moeilijkheid een cijfer tussen 1 en 10. Hoe hoger het cijfer, hoe moeilijker het is. Deel dit met je partner.

- Als je je geïsoleerd of alleen voelt in je huidige relatie, word je dan heel emotioneel of zelfs bang en wil je je partner een reactie afdwingen? Of sluit je je eerder af en probeer je die behoefte aan verbondenheid niet te voelen? Kun je je een situatie herinneren waarin zoiets gebeurde?
- Denk eens aan een keer dat in je relatie vragen als 'Sta je voor me klaar?' onbeantwoord in de lucht bleven hangen en je uiteindelijk ruzie kreeg om niets. Deel dit met je partner.
- Kun je je momenten in je relatie herinneren dat je je echt bewust was van de band met je partner, dat een van beiden zijn of haar hand uitstak naar de ander en de ander zo reageerde dat jullie je allebei emotioneel verbonden en veilig met elkaar voelden? Deel dit met je partner.