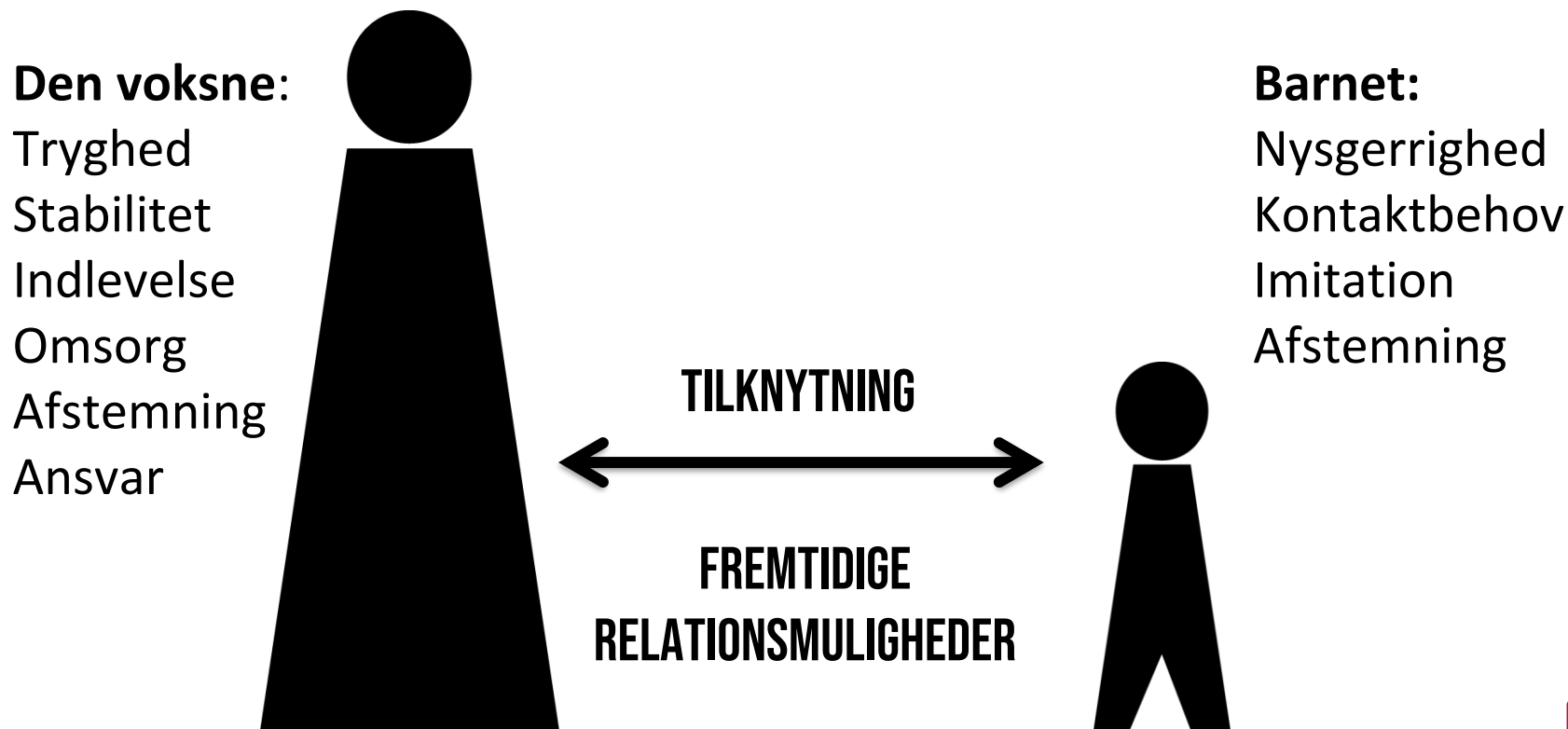


Relationer

Den nærmeste relation - relationen til os selv

- Hvordan jeg forholder mig til mig selv...
- Hvad jeg tænker om mig selv...
- Hvad jeg siger til mig selv...
- Hvilke følelser jeg har til mig selv...
- Osv...

Udvikling af et **TRYGT** relationsmønster



tuba



Udvikling af et **UTRYGT** relationsmønster

Den voksne:

Tryghed
Stabilitet
Indlevelse
Omsorg
Afstemning
Ansvar



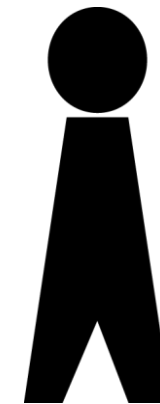
TILKNYTNING



FREMTIDIGE
RELATIONSMULIGHEDER

Barnet:

Nysgerrighed
Kontaktbehov
Imitation
Afstemning



tuba



Eksempler på (negative) forventninger:

Andre vil mig det ikke godt

Jeg kan ikke have tillid til nogen

Jeg er ikke værd at elske

Jeg ender med at blive svigtet før eller siden

Jeg kan ikke klare mig alene

Hvis jeg viser hvem jeg virkelig er, bliver jeg forladt

Hvis min kæreste og jeg ikke er enige om alt og glade for hinanden hele tiden, går det galt

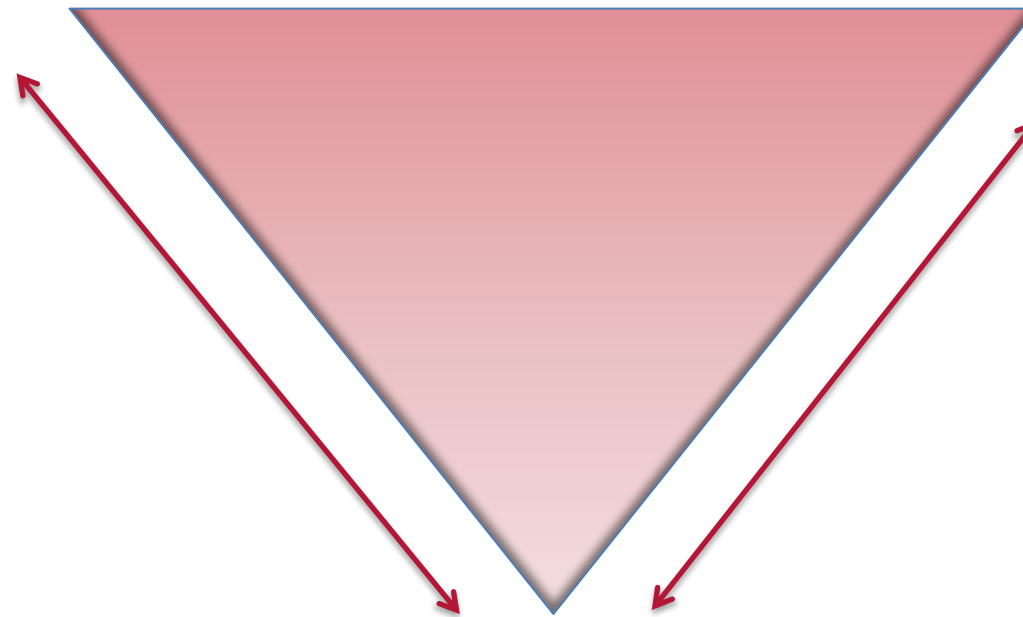
Mulig afvisende strategi for at undgå nærhed og afhængighed:

- Undgå at andre kommer tæt på
- Holde en facade og virke perfekt
- Finde fejl ved andre (eller tegn på, at de ikke vil mig) og afvise dem, før de får en chance
- Undertrykke egne behov for nærhed
- Undlade at vise sårbarhed
- Lukke ned for følelser – både kærlighed, sorg, vrede
- Klare sig selv – vil ikke være afhængig af andre

Drama Trekanten

FORFØLGER

OFFER



HJÆLPER

tuba

Drama Trekanten

Hvordan kan dramatrekanten hjælpe dig?

- Opdag dit mønster
- Erkend det over for dig selv
- Erkend det over for din partner
- Overvej nye valg og læg mærke til dem

Husk: Det tager tid at ændre mønstre! Vær tilgivende over for dig selv... og din partner 😊

At forandre relationen til mig selv

- Jeg vil blive mere opmærksom på, hvordan jeg behandler mig selv
- Jeg vil se med mildere og mere accepterende øjne på mig selv
- Jeg vil tale pænt og anerkendende til mig selv
- Jeg vil holde mere af mig selv – som den jeg er!

Hjælpemidler:

- Tal højt til dig selv
- Indtal det på telefon og afspil det
- Skriv breve til dig selv

Forventninger, skuffelser og bebrejdelser

- Skuffelser handler på den ene eller anden måde altid om behov, man savner at få opfyldt, hvorefter de uopfyldte behov ofte vendes som bebrejdelse mod en selv eller dem, man holder mest af.
- Sig i stedet hvad du savner og udtryk dit ønske.