

Seksualiteitsbureau. Bureau Liefdeszaken.

Werkblad imago profiel

De informatie in dit document komt uit de theorie van Imago Relatietherapie - een therapievorm ontwikkeld door **Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt**.

Imago therapie stelt dat we onze partner (vaak onbewust) uitkiezen omdat diegene je triggert op onvervulde behoeftes die je als kind had.

Deze werkbladen zijn bedoelt om je aan het denken te zetten en je wellicht een handvat te geven voor een nieuw soort gesprek met je partner.

Wil je meer begeleiding? Neem dan contact op met Linda voor coaching of therapie bij seksuele- en relationele problemen.

Hoe te gebruiken:

Zoek een rustig plekje, sluit je ogen, haal een paar keer diep adem en denk even aan je jeugd. Aan je ouders. Aan je ouderlijk huis. De sfeer thuis, de gewoonten, je kinderkamertje. Open dan je ogen weer en vul het werkblad in.

Als stel:

Vul beide apart van elkaar het werkblad in. Als jullie beiden de werkbladen hebben ingevuld, plan dat een moment met elkaar om ongestoord jullie antwoorden met elkaar door te nemen.

Als single:

Zit je momenteel niet in een relatie, dan kun je deze werkbladen ook goed invullen om meer zicht te krijgen op hoe jij beweegt in de liefde.



Imago profiel

Eigenschappen van je ouders/verzorgers

Schrijf bij vraag A en B de eigenschappen van je ouders/verzorgers op. Noem alleen de eigenschappen van hoe je ze herinnert van vroeger en niet hoe je ze nu ervaart.

Beschrijf ze in korte bewoordingen zoals: vriendelijk, intelligent, afstandelijk, afwezig, warm, liefdevol, boos, koud, geduldig, was er altijd voor me, betrouwbaar, enthousiast, etc.

A. Positieve eigenschappen:

B. Negatieve eigenschappen:

C. Wat het belangrijkste was voor mij als kind om te krijgen, maar niet heb gekregen is:

Negatieve jeugdherinneringen

Misschien kom je uit een warm en veilig nest, misschien heb je jouw jeugd ervaren als onveilig en kil. Of ergens tussenin. Zelfs de meest liefdevolle ouders van de wereld, met de beste intenties, roepen (zo nu en dan) negatieve emoties op door hun gedrag. Met een negatieve emotie bedoel ik een emotie die jij als lastig hebt ervaren.

D. Welke negatieve gevoelens had jij (regelmatig) en bij welke verzorger?

Omschrijf je gevoel met een woord zoals woede, pijn, geïrriteerd, eenzaam, bang, etc.

Onderstreep als je klaar bent het meest negatieve gevoel.

Vader	Moeder	Andere verzorger

Terugkerende frustraties uit je kindertijd

E. Beschrijf kort welke frustraties je hebt ervaren als kind. En hoe je op die situatie reageerde. Noem ten minste drie frustraties en jouw reactie daarop

Frustratie	Reactie

JOUW VERBORGEN AGENDA IN DE LIEFDE

Iedereen kiest zijn/haar partner vanwege verschillende redenen.

Je hebt een **bewuste laag**: je vindt elkaar fysiek aantrekkelijk en kan met elkaar lachen, je hebt fijne gesprekken of dezelfde interesses en hobby's. Je vindt de ander ontwapenend, eerlijk, lief, speels of moedig.

Ieder stel heeft zo zijn eigen verhaal. Er is echter ook altijd een **onbewuste reden** dat je voor je partner kiest. En dat is de imprint die je hebt meegekregen uit je jeugd.

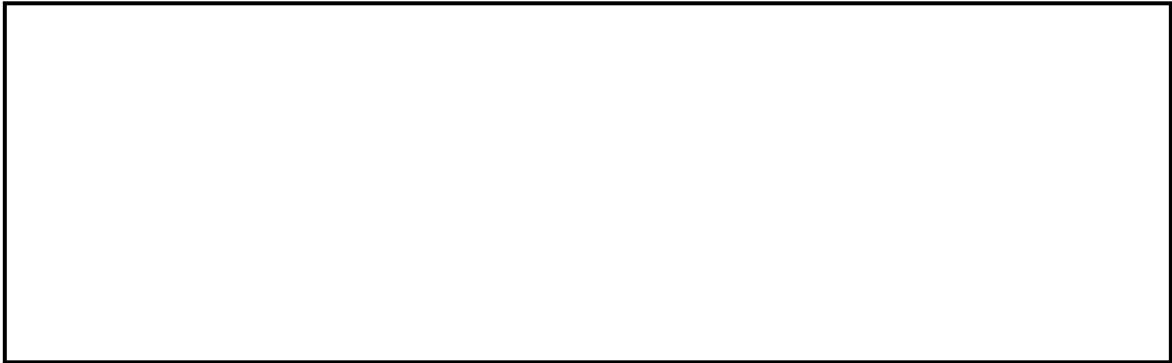
Het klinkt cliché, maar je kiest op onbewust niveau voor een partner die op één van je ouders/verzorgers lijkt. Of precies tegenovergesteld is aan. Dat wat we 'tekort' hebben gehad of hebben gemist in onze jeugd, zoeken we bij onze partner. Daarnaast creëren we onbewust situaties in ons leven die de pijnlijke ervaringen of gevoelens uit onze jeugd opnieuw triggeren, of we proberen een situatie te creëren waarin het zeer onwaarschijnlijk lijkt dat we dit opnieuw moeten ervaren. Als kind weet je niet altijd met heftige emoties om te gaan, maar als volwassene kan je jezelf wel hier doorheen gidsen. Op het moment dat je helder hebt in je relatie welke oude pijn jouw partner triggert, kun je beter begrijpen waarom je in sommige situaties spanningen ervaart of heftig op elkaar reageert.

Geef antwoord op de volgende vragen door hetgeen je op de vorige pagina's hebt ingevuld - bij A t/m E - hieronder over te schrijven.

1. Ik heb altijd een partner gezocht met de volgende eigenschappen (A & B)

2. Als ik met zo iemand ben, dan heb ik moeite met de volgende eigenschappen (B)

3. Ik wil graag dat hij/zij mij zou kunnen geven (C):

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to question 3.

4. Als mijn behoeften niet worden vervuld dan voel ik mij (D):

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to question 4.

5. En dan reageer ik op de volgende manier (E):

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to question 5.