

Tabel 5 Overtuigingen die veel voorkomen in relaties

1	Verlating/instabiliteit De overtuiging dat de ander onbetrouwbaar is en dat hij of zij de relatie zal verbreken.
2	Wantrouwen/misbruik De overtuiging dat de ander je pijn zal doen of je zal benadelen, mishandelen of verwaarlozen.
3	Emotioneel gemis De overtuiging dat niet aan je behoefte aan emotionele steun zal worden voldaan: a. gebrek aan waardering: de afwezigheid van aandacht; b. gebrek aan empathie: de afwezigheid van begrip; c. gemis aan bescherming: de afwezigheid van hulp.
4	Tekortschieten/schaamte De overtuiging dat je op de een of andere manier tekortschiet of niet geliefd bent.
5	Sociaal isolement/vervreemding De overtuiging dat je anders bent dan anderen en bij niemand hoort. Het gevoel alleen te zijn terwijl je samen bent. Niet gezien en niet begrepen te worden.
6	Afhankelijkheid De overtuiging dat het moeilijk voor je is om emotioneel te overleven zonder de ander, en dat je buiten de relatie niet voor jezelf kunt zorgen.
7	Mislukking De overtuiging dat je zult falen in je relatie (en op andere gebieden van het leven).
8	Rechthebbend/grootsheid De overtuiging dat de ander aan jouw behoeften moet voldoen en dat je recht hebt op zijn of haar voortdurende aandacht/steun.
9	Zelfopoffering/onderwerping De overtuiging dat je altijd de behoeften van de ander boven die van jezelf moet stellen omdat zijn of haar behoeften belangrijker zijn of omdat je bang bent voor afwijzing.
10	Streng normen De overtuiging dat jij en de ander aan hoge prestatienormen moeten voldoen, in het leven en in de relatie. De overtuiging dat jullie zullen worden bekritiseerd als je niet aan die normen voldoet. Deze overtuiging levert veel stress en spanning op.