

De interrupter	De onderbroken kant
<p>1. Hoe stop jij jezelf? Probeer een tijdje de rol van de interrupter aan te nemen. Schrijf op wat je tegen jezelf zegt en doet om te voorkomen dat je je gevoelens voelt: 'Laat geen verdriet/boosheid/angst zien, want als je dat doet, dan ... Kijk of je ook kunt ontdekken wat je lichamelijk doet, bijvoorbeeld de spieren in je buik aanspannen, je tranen wegslikken of je kaak aanspannen om het boze gevoel vast te houden. 'Laat je vriendin niet zien dat je gekwetst bent. Ze vindt dat niet fijn en zal denken dat je een watje bent. Dus slik je tranen weg en trek je terug!'</p>	<p>Schrijf stap 1 hier op:</p>
<p>Schrijf stap 2 hier op:</p>	<p>2. Hoe voelt het om gestopt te worden? Lees de boodschap van de interrupter hardop voor en word je bewust van wat dit met je doet. Richt je aandacht op je lichaam wanneer je deze boodschap leest. Schrijf aan de interrupter hoe het voelt om gestopt te worden in wat je voelt: 'het is vermoeiend om gevoelens te onderdrukken. Ik voel me dan eenzaam en alleen.'</p>
<p>Schrijf stap 3 hier op:</p>	<p>3. Wat heb je nodig van de interrupter? Wat moet deze voor je doen? Voel hoe het voor je is wanneer je gestopt wordt om iets te voelen en je gevoelens te uiten. Probeer in woorden te vatten wat je wel nodig hebt en waarom dat belangrijk voor je is. Schrijf op: 'Je moet stoppen met me zo beperken. Ik voel me opgesloten en alleen. Ik heb het juist nodig om mijn partner mijn echte gevoelens te kunnen laten zien. Ze houdt van me en wil het beste voor me. Ze zal me de steun geven die ik nodig heb.'</p>
<p>4. Als de interrupter, hoe reageer je hierop? Wat is je reactie op de boodschap van deze kant van jezelf? Wat probeer te doen voor deze kant? Probeer je het te helpen of te beschermen? Is er iets waar je bang voor bent dat zal gebeuren wanneer deze kant zich meer openstelt? Kun je tegemoetkomen aan de behoefte? Probeer hier woorden aan te geven en kijk of je de behoefte van deze kant kunt erkennen en valideren: 'Ik zie dat je je gevangen en alleen voelt wanneer je je pijn niet kunt delen. Tegelijkertijd ben ik bang dat je opnieuw gekwetst zult worden. Toch zie ik dat je behoefte hebt om je gekwetste gevoelens met je partner te kunnen delen.'</p>	<p>Schrijf stap 4 hier op:</p>
<p>5. Hoe wil je dat het verdergaat?</p>	
<p>Lees de bovenstaande stappen nog eens door. Neem een beslissing over hoe je hier vanaf nu mee wilt omgaan. Wil je dat er iets verandert? Ben je bereid je aan iets te committeren? Wil je in hulp gaan zoeken bij iemand? Schrijf het op!</p>	<p>Schrijf stap 5 hier op?</p>