

Negativ Cykel (Oändlig rundgång)

Man (den som drar sig undan)

Hustru (den som "tjatar")

Handling (lämnar rummet)

Handling (engagerad i barnen)

Uppfattning
(under attack)

Uppfattning
(han talar sig inte)

Sekundär
känsla (vrede)

Sekundär
känsla (vrede)

Primär känsla
(rädslan för att
vara misslyckad)

Primär känsla
(att inte vara värd
att älskas)

Anknytningsbehov
(behov av
uppskattning)

Anknytningsbehov
(behov av närhet)

Anknytningsrädsla

Anknytningsrädsla

Vanliga anknytningsrädslor:

- Fruktan för att bli avvisad
- Fruktan för att vara övergiven
- Fruktan för att inte duga,
för att vara misslyckad
- Fruktan för att inte vara
accepterad/värderad
- Fruktan för att inte vara värd att
älskas
- Fruktan för att vara kontrollerad

Vanliga anknytningsbehov:

- Behov av acceptans
- Behov av närhet
- Behov av att känna sig förstådd
- Behov av att känna sig viktig
- Behov av att känna sig älskad
- Behov hos din hustru att spegla det
goda hos dig
- Behov av uppskattning