

Hoe we ons Verbinden

* Naar een tekst van Diane Heller Poole - vertaald, bewerkt en aangevuld door Viram Verberk

Versie: 09.08.2018

Er is veel onderzoek gedaan naar hoe wij mensen leren ons te hechten. Meer weten over verbinding kan je helpen bij het 'in relatie zijn'. Als dit je interesseert, lees dan het volgende artikel rustig door. Blijf steeds in je lichaam waarnemen en pauzeer regelmatig. Laat het op je inwerken zodat je je organisme helpt het te verwerken. Op deze manier heb je er het meest aan.

Vier verbindingstijlen

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar hoe kinderen zich hechten aan hun ouders/verzorgers en hoe ze daarbij een manier van verbinden leren die ze later in hun volwassen relaties terugvinden, en de moeilijkheden die dat soms met zich meebrengt. Als je op de hoogte bent van je eigen verbindingstijl(en) bied je dat de mogelijkheid om ermee te gaan werken en je relatie daar te helen. Meestal hebben we met onze moeder een andere stijl moeten leren dan met onze vader. Vaak gebruiken we dan ook tegenover mannen en vrouwen verschillende verbindingstijlen.

1. Veilige creatieve verbinding

De eerste stijl is *de veilige creatieve verbinding*. Deze veilige verbinding leer je wanneer je ouders hebt die voldoende kunnen aanvoelen wat je nodig hebt, je voldoende kunnen spiegelen, voldoende contact met je kunnen maken en

voldoende bij je aanwezig kunnen zijn. Het hoeven geen perfecte ouders te zijn als ze maar voldoende goede ouders zijn.

Voldoende is hier een belangrijk woord!

De *veilige creatieve verbinding* is onze oorspronkelijke verbindingsmogelijkheid. Het is de verbindingstijl die in onze 'blauwdruk' is opgenomen, die in de loop van de evolutie voor ons mogelijk is geworden, en waar we steeds gemakkelijker naar terugkeren als we de pijn, die geleid heeft tot 'vervormde' stijlen (vermijdende-, angstige- en chaotische stijl) verwerken.

De kenmerken van mensen die de veilig verbonden stijl 'geleerd' en ontwikkeld hebben zijn:

- * ze hebben **basisvertrouwen** in zichzelf en in anderen
- * ze hebben **bevredigende relaties**, zowel met mannen als vrouwen ze hebben een reëel **optimistische houding** tegenover de toekomst ze hebben een **vervullende seksuele relatie**
- * ze hebben een **positieve omhullende omgeving** ervaren of hebben zich daarin kunnen helen
- * ze laten zich **eenvoudig raken** en **reguleren hun zenuwstelsel en emoties makkelijk**; reguleren van emoties betekent dat je kunt voelen wat je voelt zonder daardoor in de war te raken, je kunt in contact blijven terwijl je ervaart wat je ervaart (sensaties, gevoel, beelden, betekenis en expressie)
- * ze hebben het gevoel voor het **natuurlijke ritme van alleen zijn en verbonden zijn**
- * ze kunnen **samen alleen zijn** in één ruimte
- * ze hebben een gezond en makkelijk **evenwicht** tussen gericht zijn op de ander en gericht zijn op zichzelf
- * ze zijn goed **afgestemd** op anderen, kunnen **aanwezig blijven** in de verbinding en zijn zich ervan **bewust** als er iets misgaat in het contact ze kunnen **belichaamd aanwezig** zijn in hun leven en relaties
- * ze **initiëren en ontvangen reparatiepogingen** wanneer dat nodig is (sorry zeggen en ontvangen, het weer goed maken etc.)

- * ze voelen en uiten hun **reactie op hun partner** voor 80% van de tijd op een **positieve** wijze
ze hebben een **goed gevoel over zichzelf** en zijn **respectvol naar de ander**
- * ze kunnen een **ongezonde relatie of een relatie waarin misbruik speelt gemakkelijker verlaten** en hebben er vertrouwen in dat het hun goed zal gaan
- * ze gaan geen slechte situaties zitten verdragen omdat ze weten dat ze het **verdienen om goed behandeld te worden**
- * ze zijn **helder over wat ze nodig hebben** en **uitten deze behoeften duidelijk**
- * ze **gaan**, als er een conflict in de relatie moet worden uitgewerkt, **de moeilijkheden aan**
- * ze zijn **niet bang om alleen te zijn** en hun alleen zijn te ervaren
- * ze voelen **compassie voor anderen en zichzelf** als er pijn of verdriet aanwezig is
- * ze geven **volwassen respons in relaties** en ervaren hun volwassen (ego-)staat als wie ze zijn

Deze manier van verbinden willen we graag terugvinden en (be)oefenen, ook al hebben we in onze kindertijd moeilijke en versturende hechtingen meegemaakt. We kunnen onderzoeken hoe we een veilige verbinding kunnen 'leren' door gezonde relaties tot stand te brengen en te ervaren en hoe we gebruik kunnen maken van de compassie, die er in ons en in het 'relatieveld' aanwezig is. We onderzoeken hoe we onszelf en elkaar kunnen helen op een biologisch en psychologisch niveau en door ons te laten expanderen in spirituele dimensies.

NB Hang een printje van deze kenmerken op je toilet en lees ze iedere dag een paar keer!

2. Vermijdende verbinding

Deze verbindingstijl ontstond toen je vroeger in relaties om je heen intuïtief ervaren hebt dat ze niet voldoende beschikten over wat jij nodig had. Je hebt moeten leren zo'n relatie te vermijden. Dat vond bijvoorbeeld plaats:

□□□□□□□□□□□□□□□□

1. Als je je ouders hebt ervaren als afwezige, afstandelijke vijandige of verwerpende ouders
2. Als je ouders niet gevoelig waren voor jouw behoeften als kind, daar niet vaardig mee om konden gaan en onvoldoende waren afgestemd op jouw behoeften
3. Als de gezichtsuitdrukkingen van je ouders niet overeenkwamen met wat zij voelden, ze lachten bijvoorbeeld als ze boos waren (dat gebeurt als er haat in het spel is)

Je ouderlijk huis voelde niet als een goed restaurant en als je voortdurend in een slecht restaurant eet, denk je na enige tijd dat eten geen goed idee is. In je latere leven voelen relaties als niet voedend, niet bevredigend. Relaties moet je nu eenmaal hebben, maar wat heb je er eigenlijk aan?

Hoe je in relaties functioneert

Je maakt een relatie zo onbelangrijk mogelijk. Je hebt de relatie met mensen opgegeven en gaat liever een verbinding aan met de natuur, met dieren, met de geesteswereld. Je richt je op niet-relatieve uitdagingen zoals wetenschap, kunst, spiritualiteit enz.

Het is moeilijk voor je om emoties en behoeftes en verlangens te ervaren en te uiten. Verlangens en emoties brengen je juist in relatie en juist dat was zo onbevredigend.

Je hebt wel feitelijke herinneringen maar weinig 'felt sense' (gevoelde sensatie) ofwel weinig ervaring dat je er persoonlijk bent geweest. Je vertelt over je geschiedenis als iets afstandelijks. Als je je hebt moeten afsluiten van je behoeften, moet je je ook afsluiten van de 'felt sense', van je lichaamsgevoel. Daar ervaar je die behoeften immers.

Je bent bang om iets te willen of te verlangen omdat het zo overweldigend kwetsbaar voelt. Het brengt je gevoelsmatig terug naar de periode, meestal toen je zeer jong was, waarin die behoeften sterk aanwezig waren maar er geen voldoende bevredigend antwoord op kwam. Dat was een zeer pijnlijke ervaring. Je zorgt er daarom voor dat je geen verwachtingen van anderen hebt, dat zou je maar weer in contact brengen.

Vermijdend verbonden mensen hebben soms veel vrienden maar gaan op een oppervlakkige manier met ze om. De meeste issues komen pas aan de oppervlakte wanneer ze een intieme relatie aangaan en waar diepere behoeften verschijnen en diepere overdrachten en projecties aangeraakt worden.

Moeilikheden in een volwassen relatie

Je bent minder beschikbaar en weinig aanwezig in de relatie. Je doet eigenlijk hetzelfde als wat je ouders met jou gedaan hebben.

Je zult je eigen behoeften ontkennen en je zult je partner verwerpen als die behoeften voelt en daar uitdrukking aan geeft. Je kunt je partner scherp veroordelen als die behoeften heeft en dat dan beschrijven als zwakte. Je kunt ook de emotionele uiting van de ander verachten. Je hebt het immers zelf overleefd door je eigen behoeften te ontkennen.

Je hebt een afwendende manier van kijken. Je verwacht scherpte, verwerping of uitgesloten worden als je je met belangrijke anderen verbindt.

Je hebt het moeilijk met contact zoals met visueel contact of lichamelijk contact in de aanraking.

Wat je moet oefenen

Ontwikkel een menselijke steunende omgeving.

Voedt het oorspronkelijke hechtingssysteem. Reik uit en richt je op ontmoet te worden. Werk met de oorspronkelijke hechtingsblik die gericht is op het ontvangen van liefde en vriendelijkheid.

Zoek metaforen en verhalen die hoop vertegenwoordigen. Maak fantasieën over hoe je dit leven geboren had willen worden, wie

je erbij aanwezig had willen hebben en wat ze tegen je hadden moeten zeggen.

Voel nu hoe dit je lichamenlijk beïnvloedt en laat die ervaring uitgebreid de ruimte in jezelf krijgen.

Leer woorden die gevoelde emotie uitdrukken.

Focus op sensaties en leer ze in je lichaam te ervaren, dat helpt je verankering in je lichaam.

Werk met voedend contact en contact issues. Laat bijvoorbeeld je ogen gaan waarheen ze willen en maak in je eigen tempo contact met mensen die veilig voelen.

Leer je eigen behoeften en de behoeften van anderen te waarderen als mogelijkheden om contact aan te gaan.

Het gaat beter als

Je de kwetsbaarheid toestaat die ontstaat wanneer je behoeften en verlangens naar andere mensen ervaart.

Je je eigen menselijkheid realiseert, bijvoorbeeld bij tranen, de 'water-staat' van zijn (gevoelig, flexibel, vloeibaar). 'That's how fragile we are ...'

Je je eigen frustratie, boosheid, angst en plezier voelt en tolereert.

Je vertrouwen ontwikkelt in een menselijk steunsysteem. Je experimenteert met uitreiken naar anderen.

Je compassie ontwikkelt met eigen behoeften, wensen, verlangens en emoties en met behoeften, wensen, verlangens en emoties van anderen.

Je steeds meer deelnemer aan het leven wordt, en steeds minder toeschouwer. Je het gevoel ontwikkelt van 'erbij horen'.

3. Ambivalente, angstige verbinding

Je begrijpt deze verbindingstijl makkelijk door het verhaal van de 'duivenproef'.

Men stopte een duif in een hok. Ergens in het hok was een hendel en steeds als de duif op deze hendel drukte, kwam er een beetje duivenvoer. De duif at tot ze genoeg had en ging dan weer lekker vliegen. Als zij na een tijdje weer honger had, ging ze weer terug naar de hendel, drukte erop, at het voer op en ging weer haar eigen gang. De duif leek erg op haar gemak ('veilige hechting'). Deze proef duurde een paar dagen. Na een tijdje werd het experiment veranderd. De duif kreeg soms wel een hapje voer als ze op de hendel drukte maar soms ook niet, onregelmatig dus; wel, wel, niet, niet, niet, wel, enz. Wat er toen met de duif gebeurde was dat zij alsmaar op de hendel bleef drukken. Ze leek te willen controleren of er steeds weer duivenvoer zou zijn. De duif

was niet weg te slaan bij de hendel. Ze kon de hendel niet loslaten. Zelfs toen

was niet weg te slaan bij de hendel. Ze kon de hendel niet loslaten. Zelfs toen

de omgeving van de hendel onder stroom werd gezet, bleef de duif het proberen. Ook al lag er een hele hoop duivenvoer, ze at het niet maar bleef op de hendel drukken ('angstige hechting').

Deze hechting ontwikkelt ons organisme als we onze ouders als niet voldoende **betrouwbaar** aanwezig hebben ervaren. Dus, als ze niet voldoende aanwezig waren als we ze nodig hadden, of dat ze er de ene keer wel waren en de andere keer niet. Of als ze geestelijk bezet waren met andere zaken en niet genoeg echte aandacht hadden. Als kinderen hun ouders niet voldoende als consistent en betrouwbaar aanwezig ervaren, dan ontstaat er een angstige verbinding. Kinderen gaan hun ouder(s) dan in de gaten houden of ze er wel zullen zijn als ze hen nodig hebben. Ze zullen zodoende naar buiten toe georiënteerd raken. Ze gaan de ouder(s) 'pleasen' om ervoor te zorgen dat hun ouders er genoeg voor hen zullen zijn. Ze schuiven hun eigen behoeften naar de achtergrond zodat ze aan de behoeften van de ander kunnen voldoen. Alles om ervoor te zorgen dat de ander niet afwezig zal zijn als je haar nodig hebt. 'Verlaten worden' is dé grote angst bij deze hechtingsstijl.

Maar ook ontvangen wordt een probleem. Als er liefde is, is het moeilijk die te ontvangen, want als je die ontvangt, geef je je over en laat je de controle over de ander los. Je angst is: "Als ik me open om te ontvangen, zal de ander dan wel blijven. Ze is er nu wel, maar zal ze er morgen ook nog zijn?"

Onthoudt dat je deze vorm hebt moeten leren in de hoop te krijgen wat je als kind echt nodig had en niet voldoende kreeg. Deze manier van hechten komt voort uit pijnlijkheid. Als je hiermee gaat werken is het belangrijk te zorgen voor voldoende veiligheid want je begeeft je in een pijnlijk en angstig gebied van jezelf en van elkaar!

Hoe je het zelf ervaart

Je bent je weinig bewust van je eigen behoeften. Die heb je moeten leren achterhouden om de behoefte van de ander te bevredigen. Je bent onzeker of je eigen behoeften beantwoord zullen worden en of het wel in orde is om behoeften in je relaties te hebben. Je bent bang dat als je behoeften hebt dat zal leiden tot buitengesloten worden. Je denkt dat iets nodig hebben, voor de ander lastig is. Je hebt de neiging te accepteren wat je aangeboden wordt in plaats van te vragen om wat je werkelijk wilt. Dus, tevreden zijn met wat je

krijgt. Of je hebt de neiging je behoeften erg uit te vergroten in de hoop te krijgen wat je nodig hebt.

Je ervaart voortdurend angstigheid, frustratie en wanhoop rondom relaties; 'is de ander er wel voor me als ik haar nodig heb'. Je voelt je dientengevolge vaak depressief. Je voelt dat je het niet verdient. Je voelt je inadequaet en niet iemand om van de houden. Je gevoel van zelfvertrouwen is gehandicapt. Kinderen hebben de neiging zichzelf de schuld te geven van het niet aanwezig zijn van hun ouders. Het is je niet gelukt ervoor te zorgen dat je ouders voldoende van je gingen houden. Jij bent mislukt! Je familierelaties zijn verbroken en werken niet!

Je overtuiging is: 'Ik wil het wel hebben maar ik zal het nooit krijgen'. Als er de mogelijkheid is om liefde en zorg te krijgen heb je de neiging die te verwerpen omdat het niet vertrouwd voelt. Het voelt vertrouwd om niet te hebben of 'zo (lief) zijn ze niet' te denken. Deze dynamiek moet je leren zien als een innerlijk opgewekte werkelijkheid. De veronderstelling dat de ander niet gevend is, beïnvloedt de mogelijkheid om te ontvangen nadelig. En dit is een ideaal recept voor lijden. Zo kun je besluiten op te houden anderen te ontmoeten om maar niet onder ogen te hoeven zien dat je niet goed bent in het ontvangen van liefde. En vaak ben je ook echt niet zo goed in het ontvangen. Je kunt bang worden om anderen te plezieren omdat het jezelf schaadt en uitput. Je geeft om te ontvangen en voelt je rancuneus dat

anderen niet zoveel geven. Je verlaat jezelf ten voordele van de ander. (Geen

anderen niet zoveel geven. Je verlaat jezelf ten voordele van de ander. (Geen wonder dat je je verlaten voelt!). In relaties verlies jezelf en ben je vooral gefocust op de behoeften en wensen van de ander.

Mogelijke moeilijkheden in verbindingen

De angstig gehechte persoon geeft om de liefde van de ander te krijgen, in de hoop dat je als geveer niet verlaten zal worden. Hun partners worden vaak boos en weten niet waarom. Soms is dat omdat ze het prijskaartje dat eraan hangt, niet willen. Ze voelen zich door het geven, gemanipuleerd. Ze voelen zich verplicht van de geveer te houden en raken hun gevoel van vrijheid kwijt.

Als je partner echt beschikbaar en liefdevol is, dan draait de ambivalent verbonden persoon de dynamiek van de relatie vaak om en wordt zelf niet beschikbaar voor liefde en saboteert zelf de mogelijke liefdevolle verbinding. De strategieën die je hiervoor hebt ontwikkeld, grenzen vaak aan het absurde! Bijvoorbeeld: een vrouw die zich oprecht voor man opende, kreeg te horen: "eigenlijk houd ik niet zo van blond". Je partner kan het gevoel krijgen dat zijn of haar liefde afgewezen, afgeslagen of ontkracht wordt, en kan gefrustreerd worden. Je partner kan het gevoel krijgen dat zij/hij nooit genoeg kan doen om haar/zijn liefde vertrouwd te krijgen, want de ambivalent gehechte persoon zal, hoewel zij/hij de liefde voelt zich altijd zorgen maken over morgen. 'Ja, nu houd je van me maar zul je er morgen ook nog zijn?' De angstig gehechte persoon duwt zo de partner weg en maakt zo de eigen meest afschuwelijke droom waar: verlaten worden.

Angstig gehechte mensen zijn getraind het gevaar te zien en alleen te zien wat er niet goed gaat, en wat er wel goed gaat te veronachtzamen. Daarmee wijzen ze de ander steeds weer af en creëren veel stress in de relatie.

Wat je moet oefenen

Vergroot de mogelijkheid om liefde, zorg en echte steun te ontvangen als die er voor je is. Doe dat millimeter voor millimeter, zodat je langzaam vertrouwen

opbouwt. Daarvoor moet je leren doorzien hoe je liefde wegduwt. En in liefde wegduwen ben je vaak verrassend slim!

Blijf jezelf en je lichaam voelen en blijf in contact met je ervaring, ook terwijl je met iemand in relatie bent. Blijf in contact met jezelf. Nogal wieses dat je je verlaten gaat voelen als je het contact met jezelf verbreekt. Je hebt jezelf immers al verlaten!

Leer hoe je de grenzen tussen het nu en het verleden kunt repareren, zodat de projectie van het verleden het heden niet opslorpt.

Leer hoe je jezelf kunt reguleren in plaats van altijd interactieve regulatie (regulatie door relatie) te willen. Leer goed voor jezelf te zorgen. Bouw incasseringsvermogen rond het alleen zijn op.

Leer om te gaan met het feit dat relaties veranderen en soms eindigen. Leer het verschil tussen onbetrouwbaar en veranderlijk. Vroeger had je die betrouwbaarheid nodig. Als volwassenen kun je leren met veel meer veranderlijkheid om te gaan. Ontmoet de angst om verlaten te worden. Je kunt die angst leren tolereren.

Ontwikkel zowel een innerlijk vermogen voor autonomie en het vermogen om te smelten.

Wat de tekenen zijn dat het 'beter' gaat

Je gaat zien dat je de neiging hebt het verleden op het heden te plakken.

Je gaat aanwijzingen accepteren dat je partner verbinding wil, in plaats van gewoontetrouw te verwachten, en bewijzen te zoeken, dat je partner er niet genoeg is.

Je onderzoekt of je idee over (je) relatie realistisch is. Als je vroegere behoeften aan betrouwbaarheid op gevoelsniveau ontmoet worden, kan het kind in jezelf gaan opgroeien en volwassen worden.

Je beoefent 'aanwezig blijven' als er liefde en vriendelijkheid aangeboden worden in plaats van het af te keuren.

Je wijdt je aan de moeilijke taak om jezelf te leren kennen en je communiceert helder je eigen behoeften, wat je wilt en wat je

verlangen is. En, als dat nodig is, draag je bij om je behoeften te vervullen.

Je beoefent het aanwezig blijven bij jezelf, zelfs als je in relatie bent.

4. Chaotisch verbinding

Dit is de meest traumatische manier van verbinden die sommigen hebben moeten leren. Deze verbinding heb je moeten leren als je als kind opgroeide in een wanordelijk relationeel veld. Je ervoer twee oorzaken voor trauma:

1. De relatie was overweldigend angstig, pijnlijk, verwondend
EN
2. Er was geen veilige 'holding'-omgeving waar deze ervaring bevat en verwerkt kon worden, er was geen mogelijkheid om met de pijn en het geweld om te gaan

Je moet hier denken aan een ouder/opvoeder die gevaarlijk voor je was, die gewelddadig was of je mishandelde of misbruikte. Ook bij ouders die vaak samen ruzie hebben (wat door een kind als bedreigend wordt ervaren) ontwikkel je deze manier van hechten.

Je moest dan leren je te hechten aan iemand die eigenlijk je veilige haven hoorde te zijn maar die in werkelijk gevaarlijk voor je was. Er spelen in deze verbindingstijl twee sterke krachten:

de noodzaak om je te verbinden, de hechtingsimpuls, een openende beweging
de noodzaak om je te verdedigen tegen gevaar, de overlevingsimpuls, een sluitende beweging

Je raakt dan gevangen tussen deze twee krachten. Als je hecht/ uitrekt, loop je het risico misbruikt te worden. Als je je verdedigt loop je het risico je verbinding met de ander kwijt te raken. Je weet na een tijdje niet meer welke beweging je moet kiezen. Je wordt, als je je hecht, plots overvallen door grote angst en een sterke neiging je te verdedigen of weg te lopen. Vaak ben je bevroren ergens tussen deze twee bewegingen.

Er was regelmatig verwoestende verstoring van het hechtingssysteem zonder opluchting van een veilige schuilplaats en herstel van de verbinding. Omdat deze extreme situatie de regulatie van het (autonome) zenuwstelsel en de mogelijkheid voor raakbaarheid ernstig verstoort, blijf je achter met vele onsamenhangende zelfbeelden, beelden van de ander en beelden van de relatie.

□ □

Zelfbeeld

Je voelt je een mislukking in de relatie vanwege de overweldigende en losgeslagen reacties die verschijnen door de intensiteit van het vroegere relationele trauma. Innerlijke verwarring over wanneer een verbinding veilig is en wanneer er een goede reden is om te vechten of te vluchten.

Je bent vaak gevangen in een patroon van toenaderen / vermijden in relaties. Je wisselt eigenlijk voortdurend tussen angstige en vermijdende hechting.

Het is moeilijk dubbelzinnigheid te kunnen ervaren. Gebrek aan duidelijkheid veroorzaakt innerlijke onrust, boosheid of een paniecreactie. Je moet duidelijke regels hebben want daar gedij je het beste in.

Angst om gek te worden. Maar blootstelling aan gekmakende situaties maakt je nog niet gek. De gekheid was in je omgeving, niet in jou!

Moeilijkheden met je geheugen. De zich ontwikkelende hippocampus is tijdelijk verstoord door het trauma. Daardoor raakt het impliciete niet verbale geheugen gedesoriënteerd. Ervaringen van een latere datum die traumatisch waren, kunnen zonder context bewaard blijven op een tijdloze en woordeloze manier. Op deze manier ben je voorbestemd om ervaringen opnieuw te beleven in flashbacks waarin al je zintuigen kunnen voorkomen (zien, horen, ruiken, proeven, aanraken of aangeraakt worden, gekwetst worden) en je kunt reageren zoals tijdens de vroegere ervaring. Alles wordt dan ervaren alsof het op dit ogenblik weer echt gebeurt.

Omdat er zo'n behoefte is om te dissociëren, leven mensen met een wanordelijke hechting weinig in hun lichaam (weinig gevoel) en hebben ze het moeilijk om goed voor zichzelf te zorgen. Als ze veel angst ervaren wanneer ze hun eigen lichaam verlaten hebben, kunnen ze extreme maatregelen nemen om zichzelf

weer te gaan voelen. Dat kan leiden tot zelfverwonding of andere schadelijke zelfgezochte acties (grote risico's nemen).

Mogelijke moeilijkheden in je volwassen relatie

Je weet niet wanneer je wel en niet kunt vertrouwen en hoe je kunt vertrouwen.

Je ervaart verwarring rond het gehoor geven aan signalen van gevaar omdat je je overlevingsinstincten moest negeren. Er was weinig ruimte voor je verdedigings-acties.

Je hebt alsmat het gevoel dat je in relaties moet vechten of vluchten. Je gevoel van veiligheid ontbreekt ernstig.

Je stemming kan plotseling veranderen door iets dat binnen in je of buiten je gebeurt.

Het is moeilijk om in het moment aanwezig te zijn omdat het trauma alsmat onderdrukt of afgesplitst moet worden.

Je partner kan zich makkelijk verlaten voelen door je afwezige reacties en de verwardheid die het moeilijk maken aanwezig te blijven.

Je partner kan angstig worden van je plotselinge veranderingen in je staat van zijn en de extreme emoties, woede of paniek, die daar soms op volgen.

Therapeutisch tegengif

Leer om de hechtingsbehoefte, behoefte aan verbinding, te voelen en te voelen dat je je kunt verdedigen als dat nodig is. Als je je mag verdedigen

komt de behoefte aan verbinding vanzelf weer terug. Belangrijk om de

komt de behoefte aan verbinding vanzelf weer terug. Belangrijk om de hechtingsbehoefte en de noodzaak van verdediging beide te zien en beide te waarderen.

Vindt een nieuwe ervaring van relatie. Bijvoorbeeld een therapie die kan helpen om een gevoelige ervaring van veiligheid te krijgen. De betrouwbare aanwezigheid van de therapeut is hiervoor belangrijk. Een 'containing'- en 'holding' relatie tussen

therapeut en cliënt opent de mogelijkheid voor sterke emoties. Afgesplitste delen van de traumatische gebeurtenis kunnen dan ervaren en geïntegreerd worden.

Vaak is er een dader-slachtoffer dynamiek in het spel en er kan een wij-zij gevoel zijn. Je kunt het gevoel hebben dat macht alleen ervaren kan worden als de macht van de dader over iemand anders die jonger, kleiner of afhankelijk en dus in het nadeel is of die als slachtoffer overheerst wordt. Daar moet je mee werken. Macht is eigenlijk een waardevolle essentiële eigenschap die ons in staat stelt ons leven richting te geven en beslissingen te nemen.

Ontwikkel hulpbronnen zodat je steun hebt bij het helen van vroegere trauma's, zoals:

Bescherming. Installeer (visualiseer regelmatig) een vaardige beschermer; omring jezelf met de ervaring van een wachter die voor jou op de uitkijk staat,

die het voor je opneemt als dat nodig is. Zorg bijvoorbeeld dat je een 'stam' hebt van strijders die je beschermen. Zorg voor een veilige plek om te schuilen.

Schep (in je fantasie) afstand tot de onderdrukker of de gevaarlijke ouder. Geef ruimte aan het voelen van actieve zelfbeschermende vecht- of vluchtreacties en maak de bewegingen af die daarbij horen. Bewegingen die vroeger niet mogelijk waren. Blijf het lichaam vragen naar antwoorden die het wil geven, of dat nu verbaal is zoals 'stop!' of 'achteruit!' of 'ga weg!', of bewegingen om je te verdedigen zoals wegduwen, schoppen, weghollen, bijten, slaan, steken, gif spugen, snauwen etc. Leer de impuls te voelen om dit te gaan doen. Doe dit in een veilige situatie waarin je je jezelf of anderen niet kunt verwonden!

Draai de bevroering of verstilling response om door de onderdrukker in je fantasie te deactiveren, dan kun jij weer bewegen en je verdedigen.

Werk met oefeningen om de verscheurde grenzen te herstellen:

1. Vraag of je partner naar je toe wil lopen en jij mag ieder ogenblik STOP of GA TERUG zeggen. Zo kan je de veiligheid ervaren van de ander die gehoor geeft aan jouw behoefte aan ruimte, zonder te worden overlopen of energetisch te moeten weggaan door afsplitsing.
2. Voel de grenzen die intact zijn rondom jezelf.

Temporiseren en op een individuele én relationele manier leren reguleren van het autonome zenuwstelsel. En leren je sensaties in je lichaam te voelen. Het proces van weer leren voelen moet in zo'n tempo verlopen dat je binnen je 'raamwerk' van wat je aan kunt, kunt blijven.

Werk op een regelmatige basis met een getrainde trauma therapeut om het oude verlies en oude wonden te helen.

Besteed aandacht om een nieuw idee over relatie te ontwikkelen, een idee dat beter is dan het relatiemodel voortkomend uit een vroeger trauma.

Leer te begrijpen hoe projectie en opnieuw 'uitacten' van trauma's werkt. Je hebt verdedigingen ingebouwd tegen een veilige verbinding en die zul je makkelijk uitspelen als er veilige verbinding is.

Pas als partner op voor geprojecteerde identificatie. Je gaat bijvoorbeeld de

Pas als partner op voor geprojecteerde identificatie. Je gaat bijvoorbeeld de onderdrukker spelen, je voelt je boos of hard tegenover degene met deze chaotische verbindingstijl. En houd tegen-overdracht in de gaten. Je eigen hechtingsgeschiedenis kan worden geactiveerd. Bijvoorbeeld, als je vroeger een angstige hechting hebt moeten leren, zul je je vaak afgewezen voelen en dat kan jouw hechtings- geschiedenis met afgewezen zijn, wakker maken.

Als je met deze hechtingsvorm te maken hebt, zorg voor goede steun en zorg goed voor jezelf.

Werk met 'de verdediging door af te splitsen'. Oefen om in het midden te blijven, je niet te laten overspoelen en niet af te splitsen. In het midden is een hele reeks ervaringen mogelijk. Woorden die naar de afsplitsing verwijzen zijn: alles of niets, zwart of wit, of-of (i.p.v. en-en) en een idealiserende of devaluerende manier van denken.

Het gaat beter als

Je regelmatig naar een trauma-therapeut gaat.

Je meer veiligheid en zekerheid gaat ervaren in relaties en je de neiging om het verleden als heden te ervaren, kunt loslaten.

Wanneer je je 'holding environment' als meer steunend en draagkrachtig gaat ervaren. Dan gaat het je lukken om de 'niet uit te spreken informatie' in woorden te vatten en wordt je verhaal meer vloeiend en samenhangend.

Als veiligheid groter wordt en de mogelijkheid om zelf, alleen en in relatie, je energie meer te reguleren, zul je ervaren dat je je meer heel en verbonden gaat voelen.

Je gaat je veilig genoeg voelen om je verdedigingen los te laten.

Je vindt een veiliger groep mensen of je kiest een volwassen familie door aan voldoende veilige relaties deel te nemen.

Je krijgt een op realiteit gebaseerd vertrouwen.

Je partner hoeft niet meer perfect te zijn om de veiligheid in de relatie te waarborgen. Je leert met redelijke teleurstelling om te gaan.

Je maakt schoon schip met relaties waarin misbruik speelt en zorgt ervoor dat dit soort dynamiek niet in nieuwe relaties gaat spelen. Je brengt zelf ook geen misbruik-dynamiek meer in je relatie.

Je gaat heden en verleden steeds meer onderscheiden. Je oefent 'mindful awareness'. Aandachtig aanwezig zijn.

* * *