

De "Care to Dare" Principe: From Survive to Alive to Thrive!

Binnen Rachamim, werk ik instinctief met de "Care to Dare" principe ontwikkeld door een TA held van mij, George Kohlreiser. George heeft de hechting theorie van John Bowlby verder ontwikkeld en toegepast aan volwassenen relaties. We weten dat de brein een hekel aan pijn heeft, fysiek zoals emotioneel. Als we pijn opgelopen hebben, komen we in een overleving toestand en neigen we niet in mogelijkheden te gaan denken en handelen. De brein is in feit altijd opzoek voor of alert op mogelijke bedreiging. Ingeval van dreigement, neemt de onbewust het over. Het brein ervaart lichamelijke pijn en emotioneel pijn als het zelfde en de hetzelfde lichamelijke respons wordt los gemaakt in beide gevallen.

Zie filmpje "Trauma en Brein": <https://www.youtube.com/watch?v=t3q2O6oPjjU>

De "Care to Dare" principe bevat dat als therapeut ik bouw genoeg vertrouwen door empathische vermogen en aanwezigheid om een "veilige basis" te bieden. Veilig genoeg dat de brein stopt zijn zoektocht voor mogelijke pijn bronnen. Veilig genoeg dat de brein kan gaan onderscheiden tussen ouwe bedreigingen en wat nu afspeelt. Wat we samen willen bereiken is de lichamelijk stress respons te verstillen. Als we dit samen in vertrouwen kunnen doen, kunnen we de omgeving en moed creëren om te durven in mogelijkheden te gaan denken en in nieuwsgierigheid, nieuwe opties verkennen.

Nieuwsgierigheid is de middel naar groei, creativiteit, veranderingen, en ondernemen.

Een "Care to Dare" nadering, bevordert genoeg geborgenheid zodat als therapeut ik kan je uitdagen om risico's, mogelijk falen en grenzen verleggen aan te durven. Dat in alle mildheid en compassie je kan beginnen om voor Nee of Ja bewust te kiezen.

Hiermee ontwikkel je nieuwe mogelijkheden binnen je denken, voelen en doen en uiteindelijk binnen je communicatie en relaties.

Hierbij kan hechting theorie en jouw hechting patroon mogelijk en rol in kunnen spelen.

Zie pagina **Hechting en Veerkracht**

