

Trauma Verwerken:

Hoe zat het met je rolmodellen toen? Wat is jouw aangedaan, aangeleerd? Welke herhalende patronen wil jij doorbreken?

Als Christen en Therapeut, weet ik dat lichaam en geest verbonden zijn. Onverwerkte trauma zorgt dat mensen elkaar triggeren want we leven met gefragmenteerde herinneringen en aangekoppeld onbewuste responsen. Alles wat we toen meemaakte, werd in ons zenuwstelsel opgeslagen. Dergelijke sensomotorische reacties verklappen het onafgemaakte verhaal. Vaak zijn mensen zich er niet van bewust dat deze reacties overblijfselen zijn van een trauma in het verleden en dat ze overtuigd zijn geworden in hun identiteit van: "Ik ben niet veilig", "Ik ben waardeloos" of "het komt nooit goed met mij". Zulke script overtuigingen worden weerspiegeld in het lichaam en beïnvloeden onze houding, bewegingsvrijheid, hartritme en de ademhaling. Vervolgens heeft elk somatisch effect van het trauma zijn invloed op de manier waarop mensen interpreteren en reageren op hun omgeving en hoe ze betekenis gaan projecteren aan metgezellen in het hier en nu, vanuit beladen herinneringen van toen.

Binnen Praktijk Rachamim, met behulp van lichaamsgerichte werk kunnen we het onbewuste, bewust maken en je steeds in contact brengen met de eigenschappen die je door alles heen gebracht hebben. Tegelijkertijd, gaan we de opgebouwde gelaagdheid van de opgeslagen trauma's ontvouwen, op jouw tempo en ze tot compleet afgemaakte verhalen maken.

Hechting: Ik ga van het uitgangspunt uit dat gehechtheidsemoties, zoals verbondenheid en liefde, leidend zijn. De manier waarop je als kind in het gezin van herkomst leert hechten, neem je mee in andere relaties. Het wordt de bril waardoor je de rest van je leven naar de wereld om je heen kijkt. Wat je als kind miste in de hechting, daar verlang je juist naar van anderen! Verlangens hebben mag natuurlijk, maar het verwachten van een ander en het niet bespreekbaar maken of afstemmen daarover, loopt fout af! (Zie tips beneden). Een andere optie is dat er thuis nooit over gevoelens gesproken werd. Iemand is gewend om altijd door te gaan en te blijven lachen. Het kan ook zo zijn dat er geleerd werd om niet te veel aan iemand te binden. Daardoor wordt er misschien altijd een zekere afstand gehouden om het veilig te houden. Zelfs ogenschijnlijk 'kleine factoren' kunnen een rol spelen.

Misschien was vader vroeger vaak van huis en moeder altijd thuis, waardoor er een betere band met vrouwen is ontstaan. Zoiets vormt je ook op het gebied van hechting. Daarom is het zo belangrijk dat je inzicht krijgt in je eigen geschiedenis en hechtingspatronen. Het gaat niet om het opsporen van wat er mis is gegaan in de opvoeding en/of bij de ouders, maar om hoe je leerde hechten. Hoe ga jij om met nabijheid en afstand? Neig je tot aantrek en afstoot gedrag? Ben je vreeslijk eenzaam binnen je relatie? Of kom je nooit aan een relatie toe? Verlang je naar wederzijds afhankelijkheid? Meer over weten? Laat ons samen je hechting stijf opsporen!

Houd me Vast Tips:

- Probeer bij jezelf na te gaan wat jouw hechtingsgeschiedenis is. Hoe was de opvoeding die je kreeg? Wat neem je mee als winst en wat als verlies?
- Probeer voor jezelf helder te krijgen waarin je door je partner gezien wilt worden en waarin je graag bevestiging krijgt.
- Bedenk voor jezelf wat voor jou veiligheid is. Wanneer voel jij je veilig? Waar ben je naar op zoek?
- Probeer contact te maken met je eigen emotie en uit te zoeken wat eronder ligt. Vraag ook eens door naar de emotie van de ander. Wees niet snel tevreden met wat iemand zegt.
- Zorg samen voor je relatie en maak tijd voor elkaar. Bijvoorbeeld om over voorgaande vragen te praten.
- Blijf nieuwsgierig naar elkaar.
- Blijf in gesprek. Dat hoeft niet altijd over je relatie te gaan, maar kan bijvoorbeeld ook over het dagelijkse leven gaan. Blijf je leven met elkaar delen.
- Zoek de ander in zijn of haar eigenheid.
- Blijf gericht op het welzijn van de ander.
- Respecteer elkaar en heb elkaar lief.
- Humor is belangrijk. Blijf daarnaar op zoek!

= Met toestemming en in afstemming, alles bespreekbaar maken, Zie pagina Emotioneel Intelligentie!

Zie de "Houd Me Vast" boeken van Sue Johnson voor meer inspiratie