

HOOFDSTUK 21 Het impliciete geheugen en je hulpmiddelenrepertoire

Impliciete herinneringen herkennen

Doel: uitvinden wanneer je pijn, verdriet, emotionele reacties of automatische gedragsgewoontes beïnvloed worden door impliciete herinneringen die getriggerd worden in je dagelijks leven; bepalen welke hulpmiddelen je op zulke momenten kunt inzetten.

Instructies: reflecteer op de impliciete herinneringen – somatische of emotionele reacties – die van invloed zijn op je huidige leven. Beschrijf ervaringen in het verleden die traumatisch waren of getuigden van onvolkomenheden in de gehechtheid waarvan je denkt dat ze te maken hebben met deze impliciete herinneringen. Registreer je ervaringstoestand en de hulpmiddelen die je hebt gebruikt of zou kunnen gebruiken om de pijn en het verdriet te reguleren die met die impliciete herinneringen gepaard gaan.

Impliciete herinnering	Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben	Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen
Voorbeeld 1 <i>Ik raak echt van streek als mensen er niet voor me zijn op momenten dat ik graag wil dat ze er voor me zijn.</i>	<i>Als kind werd ik vaak aan mijn lot overgelaten en niet gesteund door mijn ouders.</i>	• Containment – mijn armen om mezelf heen slaan. • Een begripvolle vriend(in) bellen. • Hand op hart, hand op buik.
Voorbeeld 2 <i>Ik vind het eng om naar de dokter te gaan en raak in paniek in ziekenhuizen. Ik heb last van nachtmerries over mensen in witte kleding.</i>	<i>Ik kan me dit niet herinneren, maar als baby lag ik in een couveuse en tot mijn vierde jaar werd ik regelmatig in het ziekenhuis opgenomen.</i>	• Rechtop zitten en me concentreren op geluiden om me heen om de negatieve gedachten tot bedaren te brengen. • Mijn beste vriend(in) meenemen als ik met mijn kinderen naar de dokter moet. • Mediteren voordat ik ga.
1 Impliciete herinnering	Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben	Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen
2 Impliciete herinnering	Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben	Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen
3 Impliciete herinnering	Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben	Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen

HOOFDSTUK 21 Het impliciete geheugen en je hulpmiddelenrepertoire

Je persoonlijke hulpmiddelenrepertoire

Doel: je persoonlijke hulpmiddelenrepertoire ontwikkelen door in elke categorie hulpmiddelen op te schrijven die je kunt inzetten om de effecten van je impliciete herinneringen te reguleren.

Instructies: schrijf hieronder de hulpmiddelen op waarvan je hebt ontdekt of waarvan je je herinnert dat ze je arousal en emoties kunnen reguleren. Noteer hoe ze je in het verleden hielpen en hoe ze van nut zouden kunnen zijn als zich in de toekomst impliciete herinneringen aandienen.

Categorie	Hulpmiddel	Hoe het hielp	Toekomstige situaties waarin het zou kunnen helpen
Somatisch	(Bijvoorbeeld: ik haalde heel diep en langzaam adem.)	(Bijvoorbeeld: ademen kalmeert me en helpt me om te reguleren in plaats van simpelweg te reageren.)	(Bijvoorbeeld: ik kan dit hulpmiddel gebruiken als mijn partner op een manier praat die ik haat, om een vervelende ruzie te voorkomen (wat een impliciete herinnering is aan de tijd waarin mijn vader me probeerde voor te schrijven wat ik moest doen).)
Psychologisch			
Emotioneel			
Verstandelijk			
Relationeel			
Spiritueel			
Creatief			
Natuurgericht			
Materieel			

HOOFDSTUK 21 Het impliciete geheugen en je hulpmiddelenrepertoire

Je somatische hulpmiddelenrepertoire

Doel: vaststellen welke somatische hulpmiddelen zouden kunnen helpen bij relationele problemen in het heden en andere problematische situaties die impliciete herinneringen oproepen, en daarmee oefenen.

Instructies: bedenk drie situaties of personen die je lastig vindt of waarmee of met wie je moeite hebt en die volgens jou impliciete herinneringen oproepen in je huidige leven.

1 Beschrijf de drie situaties of personen die impliciete herinneringen triggeren een voor een. Beschrijf dan hoe je reageert op het denken aan deze triggers. Noteer je gedachten, emoties en – vooral – je lichamelijke reacties in de kaders met het kopje 'Voor'.

1e situatie/persoon die impliciete herinnering oproept	2e situatie/persoon die impliciete herinnering oproept	3e situatie/persoon die impliciete herinnering oproept
Voor	Voor	Voor
Gedachten	Gedachten	Gedachten
Emoties	Emoties	Emoties
Lichaam	Lichaam	Lichaam

2 Neem de lijst van somatische hulpmiddelen hieronder door en voeg andere toe waarvan je denkt dat ze nuttig zouden kunnen zijn. Probeer dan een of meer van deze hulpmiddelen uit en beschrijf de veranderingen in je gedachten, emoties en lichaam in de kaders met het kopje 'Na'.

Je ademhaling gebruiken	Contact maken met de achterkant van je lichaam	Met je voeten tegen de grond duwen
Je wervelkolom uitlijnen, je dwarse buikspier aanspannen	Jezelf kalmeren (je armen om jezelf heen slaan of heen en weer wiegen)	Een containmenthulpmiddel gebruiken
Hand op hart, hand op buik		

1e situatie/persoon	2e situatie/persoon	3e situatie/persoon
Na	Na	Na
Gedachten	Gedachten	Gedachten
Emoties	Emoties	Emoties
Lichaam	Lichaam	Lichaam

HOOFDSTUK 21 Het impliciete geheugen en je hulpmiddelenrepertoire

De balans tussen hulpmiddelen en reacties

Doel: voldoende hulpmiddelen verzamelen om er zeker van te zijn dat je ongewenste reacties op impliciete herinneringen kunt reguleren als deze getriggerd worden in je huidige relaties.

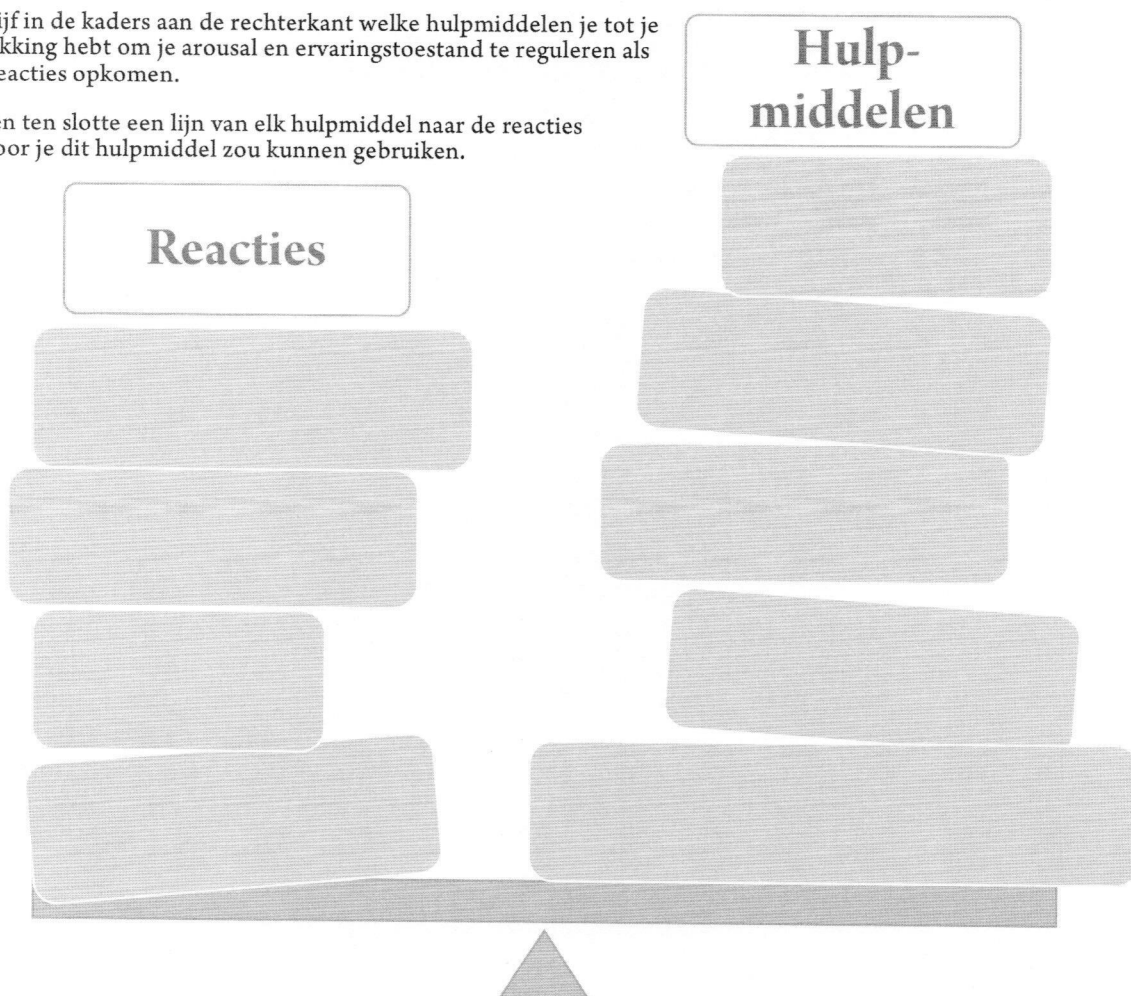
Instructies: kies een relatiedynamiek in het heden die een impliciete herinnering aan een traumatische gebeurtenis in het verleden of aan een nare gehechtheidsrelatie oproept waardoor je van streek of ontregeld raakt. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf de relatiedynamiek in het heden die een impliciete herinnering oproept. (Bijvoorbeeld: als mijn partner een biertje drinkt, raak ik erg van streek omdat dat me aan mijn vader doet denken die een gewelddadige alcoholist was. Als mijn vrouw me niet belt om te laten weten dat ze later komt, maak ik me zorgen. Ik denk dat dit te maken heeft met mijn moeder, die me als kind vaak alleen liet om op reis te gaan.)

2 Schrijf in de kaders aan de linkerkant wat je reacties (gedachten, emoties en lichamelijke reacties) zijn op deze relatiedynamiek in het heden.

3 Schrijf in de kaders aan de rechterkant welke hulpmiddelen je tot je beschikking hebt om je arousal en ervaringstoestand te reguleren als deze reacties opkomen.

4 Teken ten slotte een lijn van elk hulpmiddel naar de reacties waarvoor je dit hulpmiddel zou kunnen gebruiken.



Het aantal hulpmiddelen moet minstens even groot, of groter, zijn dan het aantal reacties, zodat de weegschaal in evenwicht is. Heb je meer hulpmiddelen nodig om een evenwicht met je reacties op impliciete herinneringen te bereiken, bespreek dan met je therapeut hoe je deze zou kunnen ontwikkelen.