

HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

Jouw unieke stijl van herinneren

Doel: oefenen met een duaal bewustzijn, vergelijken hoe het oproepen van een goede en een nare herinnering van invloed is op je bouwstenen; je stijl van herinneren ontdekken.

Instructies: volg eerst de instructies voor 1 en daarna die voor 2. Beantwoord dan de resterende vragen onder aan de bladzijde.

1 Roep een goede herinnering op en beschrijf deze in het kader hieronder. Probeer die herinnering te belichamen en geef je bewuste aandacht aan die ervaring. Zet een vinkje naast elke bouwsteen die je opmerkt terwijl je de herinnering voor de geest haalt en beschrijf de bouwstenen die je je herinnert.

Je goede herinnering

De bouwstenen van je goede herinnering

- ☐ Vijfzintuiglijke waarnemingen:
- ☐ Lichaamssensaties en bewegingen:
- ☐ Emoties:
- ☐ Woorden/gedachten:

2 Roep een nare herinnering op en beschrijf deze in het kader hieronder. Probeer die herinnering te belichamen en geef je bewuste aandacht aan die ervaring. Zet een vinkje naast elke bouwsteen die je opmerkt terwijl je de herinnering voor de geest haalt en beschrijf de bouwstenen die je je herinnert.

Je nare herinnering

De bouwstenen van je nare herinnering

- ☐ Vijfzintuiglijke waarnemingen:
- ☐ Lichaamssensaties en bewegingen:
- ☐ Emoties:
- ☐ Woorden/gedachten:

3 Valt er een patroon te ontdekken in je algemene stijl van herinneren? (Bijvoorbeeld: je herinnert je de feiten - woorden of gedachten - maar niet de emoties; je herinnert je de emoties, maar niet de beelden; of je herinnert je het gevoel in je lichaam, maar niet de details.)

4 Was je stijl van herinneren anders bij het oproepen van de goede herinnering dan bij het oproepen van de nare herinnering? (Bijvoorbeeld: bij de nare herinnering herinner je je de beelden, terwijl je je bij de goede herinnering de emoties en lichaamssensaties herinnert.)

5 Hoe kun je wat je hebt geleerd gebruiken als je een nare of goede herinnering wilt oproepen? (Bijvoorbeeld: gerichte mindfulness gebruiken om je aandacht te richten op sensaties en lichamelijke impulsen, en minder op beelden, als je een nare herinnering oproept, zodat je je arousal kunt reguleren; of je meer concentreren op de beelden, emoties en aangename lichaamssensaties als je een goede herinnering oproept, zodat je de positieve ervaring kunt verdiepen.)

Het belichamen van een toestandsafhankelijke herinnering met bewuste aandacht

Doel: oefenen met een duaal bewustzijn door de toestand waarin je je bevond tijdens een nare gebeurtenis (ofwel een toestandsafhankelijke herinnering) tot op zekere hoogte te belichamen en met bewuste aandacht op te merken hoe die herinnering van invloed is op je bouwstenen in het huidige moment.

Instructies: selecteer samen met je therapeut een nare herinnering die je nader wilt onderzoeken. Neem de rest van het werkblad kort door om inzicht te krijgen in het verloop van de oefening en volg dan de instructies. Doe dit samen met je therapeut.

Let op

Welke hulpmiddel kun je gebruiken als je merkt dat je ontregeld raakt?

Of

Op welke bouwstenen kun je je aandacht richten als je moeite hebt met het belichamen van de toestandsafhankelijke herinnering om het belichamen ervan te vergemakkelijken? Het kan zinvol zijn om even terug te grijpen op instructie 5 van het vorige werkblad, JOUW UNIEKE STIJL VAN HERINNEREN.

1 Belichaam de toestandsafhankelijke herinnering.

Neem de tijd om de herinnering en wat er is gebeurd tot op zekere hoogte te belichamen. Bedenk hoe oud je was en wat er precies gebeurde. Herinner je de beelden en geluiden die bij die gebeurtenis horen. Wat deed je? Wie waren er bij je en hoe gedroegen zij zich? Voel de emoties die je ook voelde toen de gebeurtenis plaatsvond. Herinner je hoe je je toen voelde, welke handelingen je uitvoerde, welke bewegingen je maakte en alle andere dingen die belangrijk zijn voor de herinnering.

2 Gebruik mindfulness.

Pauzeer even en gebruik mindfulness om op te merken hoe het belichamen van deze herinnering van invloed is op hoe je elke bouwsteen in het huidige moment ervaart.

3 Beschrijf de bouwstenen die je op dit moment ervaart terwijl je je bewuste aandacht vasthoudt en de toestandsafhankelijke herinnering blijft belichamen.

Sensaties	
Bewegingen en impulsen	
Vijfzintuiglijke waarnemingen	
Emoties	
Gedachten	

4 Beschrijf hoe het belichamen van de toestandsafhankelijke herinnering bij 1 verschilt van of overeenkomt met het belichamen van de herinnering bij 2 en 3, toen je bewuste aandacht gaf aan je bouwstenen.

HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

Duaal bewustzijn van een recent interpersoonlijk conflict

Doel: oefenen met het belichamen van een nare herinnering of een recent interpersoonlijk conflict - en wel zo dat het effect heeft op je bouwstenen - en dan met bewuste aandacht elke bouwsteen beschrijven die je je herinnert.

Instructies: denk terug aan een recent conflict met iemand waardoor je van streek bent en dat nog niet is opgelost.

Let op: raak je ontregeld, gebruik dan een hulpmiddel om je arousal terug te brengen binnen de grenzen van je window of tolerance.

1 Concentreer je op het recente conflict totdat je een grote verandering opmerkt in je bouwstenen in het hier en nu. Beschrijf in de kaders hieronder de bouwstenen die je ervaart terwijl je tegelijkertijd de toestandsafhankelijke herinnering belichaamt en je bewuste aandacht vasthoudt.

De emoties die ik ervaar zijn:	Ik zie beelden van:	Ik heb deze gedachten:
Ik merk dat mijn sensaties op deze manieren veranderen:	Ik hoor, proef of ruik:	De bewegingen die ik maak of wil maken zijn:

2 Voelde je je van streek of ontregeld toen je de toestandsafhankelijke herinnering belichaamde terwijl je je bewuste aandacht vasthield? Voel je je op dit moment van streek of ontregeld? Zo ja, kies dan een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire dat je nu kunt gebruiken en beschrijf het effect van het gebruik daarvan. Als je je niet ontregeld of van streek voelt, ga dan verder met 3.

3 Beschrijf hoe je het duaal bewustzijn hebt ervaren van het tegelijkertijd belichamen van de toestandsafhankelijke herinnering aan het conflict en het geven van bewuste aandacht aan de bouwstenen die zich in het huidige moment voordoen terwijl je de herinnering oproept. Wat heb je geleerd?

4 Lees de beschrijvingen van je bouwstenen die je hierboven hebt gegeven nog eens door en bekijk of ze je doen denken aan eerdere relaties die je hebt gehad. Beschrijf een of meer vroegere interpersoonlijke conflicten die vergelijkbaar zijn met het huidige conflict.

HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

Duaal bewustzijn van een nare herinnering uit je kindertijd

Doel: oefenen met een duaal bewustzijn door de toestand waarin je je bevond tijdens een nare gebeurtenis in je kindertijd te belichamen en tegelijkertijd met bewuste aandacht op te merken hoe die herinnering van invloed is op je bouwstenen.

Instructies: neem samen met je therapeut de instructies door en kies een nare herinnering uit je kindertijd die je nader wilt onderzoeken. Volg dan de instructies om te oefenen met een duaal bewustzijn bij het oproepen van die herinnering. Vergeet niet: raak je ontregeld, gebruik dan een hulpmiddel om je arousal terug te brengen binnen de grenzen van je window of tolerance.

1 Beschrijf dat deel van de herinnering waardoor je van streek raakt.
(Bijvoorbeeld: mijn moeder is boos op me omdat ik een slecht rapport heb.)

2 Roep genoeg van de herinnering op om in het huidige moment de toestand te kunnen belichamen waarin je je destijds bevond, maar niet zo veel dat je erdoor ontregeld raakt. Beschrijf wat er gebeurt terwijl je het effect van het belichamen van de herinnering ervaart.

Voorbeeld

Ik begin een heel slecht gevoel over mezelf te krijgen en mijn ademhaling verandert.

Mijn lichaam begint zwaar aan te voelen.

Ik frons en denk dat mijn moeder aardiger tegen me had moeten zijn.

Ze behandelde mijn broer veel beter dan mij.

Ik denk dat zij hem altijd al leuker vond. Hij was haar favoriet.

Hij behaalde goede cijfers.

Ze knuffelde hem altijd en leek altijd zo gelukkig en trots op hem.

De spanning in mijn lichaam neemt toe en mijn schouders gaan omhoog.

Het maakt me boos en ik wil haar uitfoeteren.

Dan bedenk ik echter dat dat alles alleen maar erger maakt.

3 Geef bewuste aandacht aan je bouwstenen terwijl je de herinnering belichaamt en ga terug naar 2. Trek een lijn van elke innerlijke ervaring aan de linkerkant van de bladzijde naar de bijbehorende bouwsteen hieronder terwijl je je bewuste aandacht vasthoudt. Noteer dan alles wat je bewuste aandacht trekt bij de juiste bouwsteen.

Gedachten: ik ben niet goed genoeg voor haar.

Emoties: onder de boosheid ben ik eigenlijk erg gekwetst.

Vijfzintuiglijke waarnemingen: ik zie het kleine kind dat ik was, hoe ik probeerde om flink te zijn en niet te huilen.

Bewegingen: ik begin spanning in mijn borstkas te voelen, mijn hoofd hangt omlaag en ik zucht.

Sensaties: de spanning in mijn borst doet pijn en ik voel een brok in mijn keel.

4 Neem ten slotte een paar minuten de tijd om om je heen te kijken en je te oriënteren op je omgeving. Beschrijf dan hoe je ervaring veranderde door mindfulness te gebruiken terwijl je de herinnering belichaamde. (Bijvoorbeeld: ik besepte dat ik het verdriet kon voelen dat zich onder mijn boosheid bevindt toen ik mindfulness gebruikte.)

5 Bespreek met je therapeut welke situaties in je huidige leven vergelijkbaar zijn met deze herinnering aan je kindertijd of deze herinnering bij je oproepen.

HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

Het verdiepen van de toestandsafhankelijke herinnering

Doel: een duaal bewustzijn gebruiken om te oefenen met het belichamen van een toestandsafhankelijke herinnering, nare interactie of gebeurtenis waarvoor je je emotioneel hebt afgesloten of die je vermijdt, terwijl je tegelijkertijd je bouwstenen opmerkt.

Instructies: lees het voorbeeld van Darius in het hoofdstuk nogmaals door. Kies dan samen met je therapeut een nare herinnering uit je kindertijd waarbij een ander/anderen betrokken was/waren en waarvan je je emotioneel afgesneden voelt of die je vermijdt. Volg dan de instructies hieronder.

1 Concentreer je op de herinnering en beschrijf hoe je het ervaren van de emoties die bij die herinnering horen vermijdt. (Bijvoorbeeld: spieren aanspannen, jezelf afleiden, je adem inhouden, de emotionele pijn weghouden, dingen zeggen als 'wat heeft het voor nut?')

2 Doe het tegenovergestelde van de impulsen die je bij 1 hebt genoteerd. (Bijvoorbeeld: ontspan je spieren, richt je aandacht op je lichaam als je afgeleid raakt, adem diep in, erken de emotionele pijn.) Beschrijf je ervaring.

3 Concentreer je op die zintuiglijke aspecten van de herinnering die je het pijnlijkst vindt. Beschrijf de kleuren en de omgeving, de mensen, het geluid van hun stemmen, hun gezichtsuitdrukkingen en de blik in hun ogen, maar ook de bewegingen die de ander/anderen maakt/maken waardoor je van streek raakt.

Kleuren, omgeving

Mensen

Stemmen

Gezichtsuitdrukking, ogen

Gemaakte bewegingen

4 Kies een pijnlijk aspect (beelden, geluiden, bewegingen), richt daar je aandacht op en beschrijf welke fysieke impulsen je voelt.

5 Blijf je aandacht richten op het pijnlijke aspect en overdrijf enigszins wat je in je lichaam opmerkt om te kijken of je zo de emoties die bij de herinnering horen beter kunt voelen. (Bijvoorbeeld: als je de neiging voelt om je op te rollen tot een bal, doe dat dan daadwerkelijk.) Beschrijf je ervaring.

6 Neem de tijd om op te merken wat het effect van deze oefening is en beschrijf de veranderingen in je bouwstenen.

Gedachten

Emoties

Beelden

Bewegingen

Sensaties

Let op: voel je je ontregeld na deze oefening, bespreek dan met je therapeut welke hulpmiddelen je kunt gebruiken.