

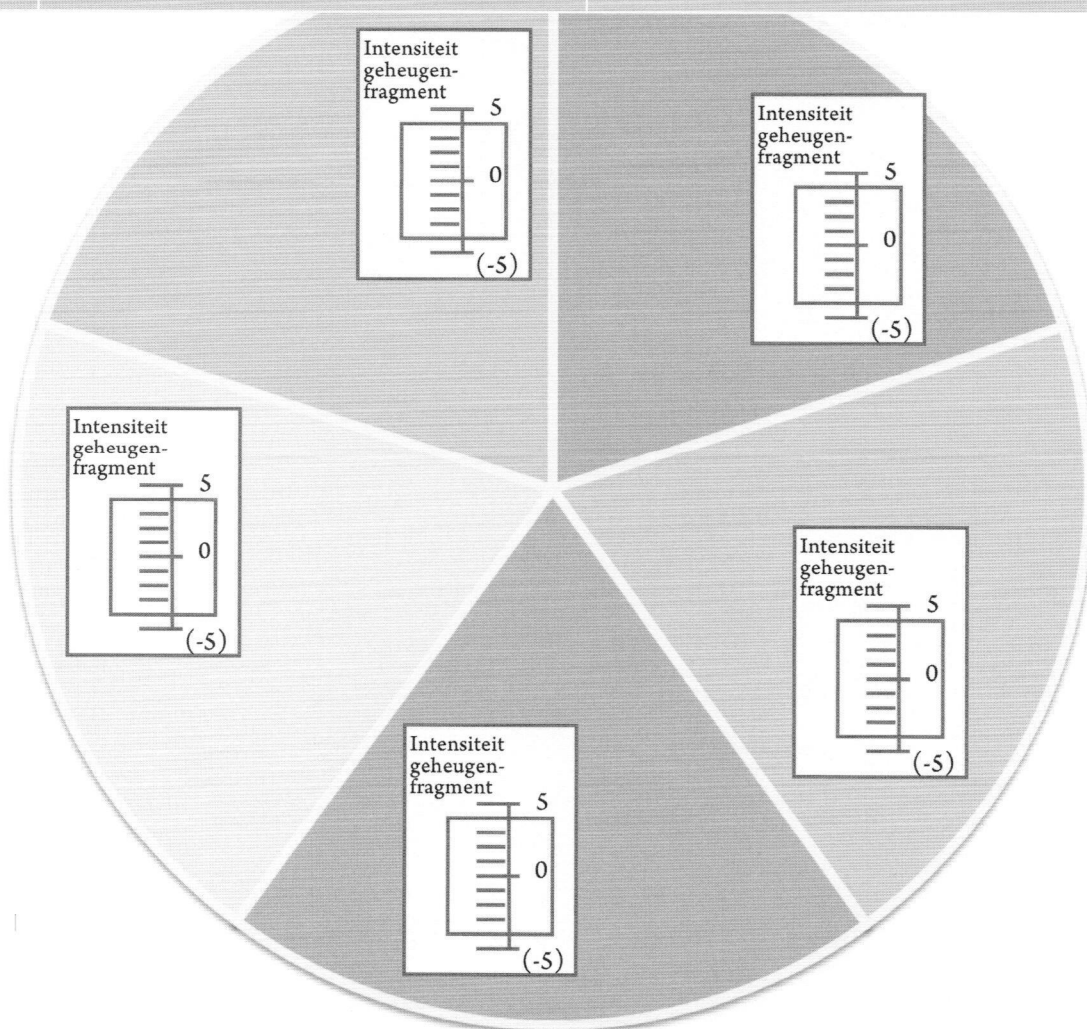
HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

Fragmenten van een nare herinnering kiezen

Doel: verschillende fragmenten - momenten, beelden of geluiden - van een nare herinnering kiezen en het effect van elk fragment op je arousal beoordelen.

Instructies: denk aan de herinnering die je wilt onderzoeken en kies daaruit vijf verschillende geheugenfragmenten. Beschrijf elk fragment in een partje van de cirkel hieronder. Gebruik de 'Intensiteit van geheugenfragment'-schaal om de intensiteit van elk fragment aan te geven. Bepaal dan welk fragment precies genoeg arousal oproept om de bovengrens van de window of tolerance te benaderen, maar niet zo veel dat de arousal onbeheersbaar wordt.

Intensiteit van geheugenfragment			
5	Hyperarousal	(-1)-(-3)	Draaglijke lage arousal (binnen de grenzen van de window of tolerance)
4	Hoge arousal (tegen de bovengrens van de window of tolerance)	(-4)	Lage arousal (tegen de ondergrens van de window of tolerance)
3-1	Draaglijke hoge arousal (binnen de grenzen van de window of tolerance)	(-5)	Hypoarousal
0	Optimale arousal		

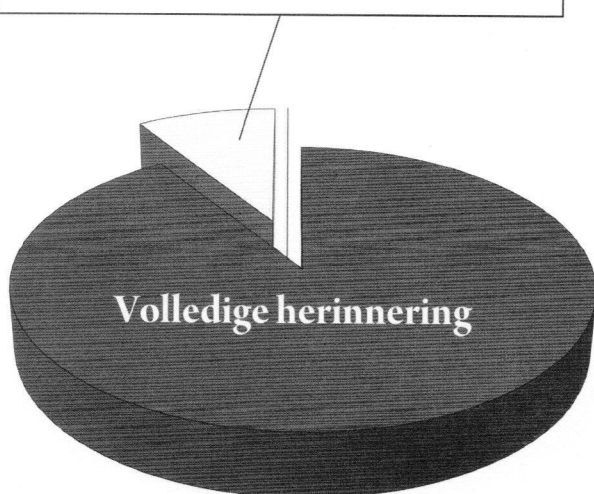


Welke hulpmiddelen kunnen helpen bij het werken met een geheugenfragment?

Doel: drie hulpmiddelen uit je hulpmiddelenrepertoire kiezen die je zou kunnen gebruiken wanneer er een naar of onregelend geheugenfragment wordt geactiveerd, en met deze hulpmiddelen oefenen.

Instructies: selecteer een van de vijf geheugenfragmenten die je in het vorige werkblad, FRAGMENTEN VAN EEN NARE HERINNERING KIEZEN, hebt beschreven waardoor je arousal de boven- of ondergrens van je window of tolerance nadert. Focus je aandacht even op het herinneren van dat fragment en merk je reacties op, met name de emoties en sensaties die erop duiden dat je arousal de grenzen van je window of tolerance nadert. Kies drie hulpmiddelen uit je hulpmiddelenrepertoire die zouden kunnen helpen om je emoties en arousal te reguleren als dit fragment geactiveerd is. Probeer ze een voor een uit en beschrijf hoe elk hulpmiddel helpt.

Beschrijf het geheugenfragment.



1 Kies het eerste hulpmiddel, probeer het en beschrijf het effect ervan op je lichaam en je arousal.

2 Kies het tweede hulpmiddel, probeer het en beschrijf het effect ervan op je lichaam en je arousal.

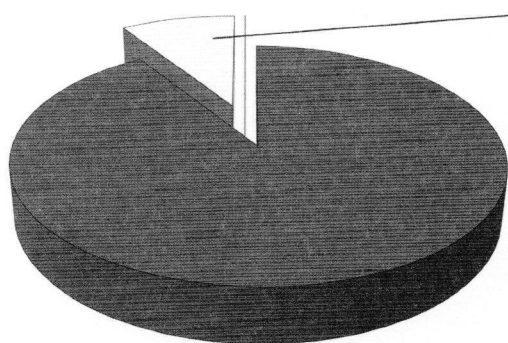
3 Kies het derde hulpmiddel, probeer het en beschrijf het effect ervan op je lichaam en je arousal.

HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

Een somatisch hulpmiddel voor het werken met een geheugenfragment

Doel: een disregulerend geheugenfragment uitkiezen, de toestand waarin je je bevond tijdens de oorspronkelijke gebeurtenis belichamen, en een somatisch hulpmiddel vinden dat je helpt om je arousal te reguleren.

Instructies: kies samen met je therapeut een fragment uit een nare herinnering - een beeld, een geur, een geluid, een persoon - dat ervoor zorgt dat je arousal toeneemt, maar niet zo erg dat je te gedisreguleerd raakt. Je kunt een fragment gebruiken dat je hebt beschreven in het werkblad FRAGMENTEN VAN EEN NARE HERINNERING KIEZEN, maar je kunt ook een fragment uit een andere herinnering gebruiken. Volg dan de instructies hieronder.



1 Beschrijf het geheugenfragment:

2 Gebruik een duaal bewustzijn: herinner je de toestand waarin je je bevond tijdens de oorspronkelijke gebeurtenis en belichaam deze. Beschrijf hoe je bouwstenen veranderen als je dat fragment belichaamt.

Gedachten

Emoties

Vijfzintuiglijke
waarnemingen

Sensaties

Bewegingen

3 Kies en oefen met een somatisch hulpmiddel (uitlijnen, aarden, ademhalen, containment, centeren of een ander hulpmiddel dat je helpend vindt) terwijl je de toestand opnieuw belichaamt en beschrijf het verschil dat je opmerkt in je bouwstenen.

Gedachten

Emoties

Vijfzintuiglijke
waarnemingen

Sensaties

Bewegingen

HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

Pendelen tussen geheugenfragmenten en hulpmiddelen

Doel: oefenen met het pendelen tussen je bewustzijn van een naar geheugenfragment en je bewustzijn van een hulpmiddel dat bij dezelfde herinnering hoort.

Instructies: kies een nare herinnering die je nader wilt onderzoeken. Selecteer een naar fragment uit die herinnering en een hulpmiddel dat bij dezelfde herinnering hoort. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf een naar geheugenfragment.

(Bijvoorbeeld: als tiener slipte ik met mijn auto op een gladde weg, en de bestuurder van de auto die ik daarbij raakte, raakte gewond. Ik reed wat te snel en het was mijn schuld. Elke keer als ik daaraan denk, voel ik me verschrikkelijk.)

2 Beschrijf een positief geheugenfragment/ hulpmiddel.

(Bijvoorbeeld: ik herinner me dat de dokter in het ziekenhuis tegen me zei dat dit iedereen had kunnen overkomen en dat ik mezelf niets moest kwalijk nemen.)



Beschrijf je cognitieve, emotionele en fysieke reactie op het nare geheugenfragment. (Bijvoorbeeld: ik rol mezelf op tot een bal en heb het gevoel dat ik moet huilen. Ik schaam me en voel me zo verdrietig en berouwvol dat ik liever mijn gezicht niet wil laten zien. Ik blijf maar denken dat het niet gebeurd zou zijn als ik minder hard had gereden.)

Beschrijf je cognitieve, emotionele en fysieke reactie op het positieve geheugenfragment.

(Bijvoorbeeld: ik haal diep adem en hef mijn kin wat op, en hoewel ik me nog steeds verdrietig voel, voel ik me niet meer zo beschaamd. Ik denk dat de dokter in het ziekenhuis hier vast ervaring mee heeft en dat ze de waarheid sprak toen ze zei dat het iedereen had kunnen overkomen.)

3 Oefen met het pendelen tussen een focus op het nare geheugenfragment en een focus op het positieve geheugenfragment.

Richt je aandacht eerst op het positieve fragment en voel je lichaam. Richt je daarna op het negatieve fragment en voel je lichaam. Pendel een aantal keren heen en weer en beschrijf daarna wat je emotioneel en fysiek hebt ervaren.

(Bijvoorbeeld: de hele herinnering lijkt minder beladen te worden. Mijn lichaam is wat meer ontspannen en ik denk: dit soort dingen kan iedereen overkomen; iedereen maakt fouten; ik hoef me niet zo te schamen; ik was jong en besepte nog niet hoe glad een weg kan zijn en de persoon die gewond raakte, is volledig hersteld. Ik begin me beter te voelen. Ik voel een soort liefdevol medeleven voor mezelf omdat ik dit moest meemaken.)

HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

Het herinneren van een nare gehechtheidservaring

Doel: een geheugenfragment onderzoeken waarin er sprake is van een nare gehechtheidservaring, en uiting geven aan de emoties die daarbij horen onder begeleiding van je therapeut.

Instructies: kies onder begeleiding van je therapeut een geheugenfragment dat te maken heeft met een ervaring met een hechtingspersoon en dat veel emotionele pijn en verdriet oproept (bijvoorbeeld: gekwetstheid, boosheid, teleurstelling of een andere pijnlijke emotie). Je therapeut kan je helpen om de stappen hieronder te doorlopen. Later kunnen jullie samen de vragen beantwoorden.

