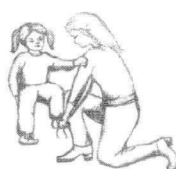
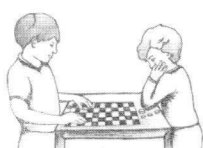


HOOFDSTUK 28 De erfenis van gehechtheid

Een positieve relationele ervaring

Doel: het positieve, adaptieve 'relationeel weten' onderzoeken dat je hebt verworven aan de hand van je vroegkinderlijke gehechtheidsrelaties en dat bijdraagt aan de voldoening die je krijgt uit je relaties in het heden.

Instructies: denk aan positieve ervaringen met een hechtingspersoon in je kindertijd (een ouder, oom, tante, grootouder, broer, zus, vriend(in), onderwijzer, vriend van de familie) en kies er een die je nader wilt bestuderen. Je hebt misschien ook negatieve ervaringen gehad met die persoon, maar concentreer je voor deze oefening alleen op de positieve ervaring.



1 Beschrijf je positieve relationele ervaring.

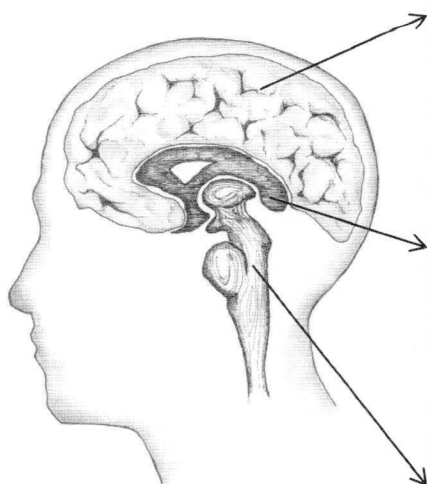


2 Stel je voor dat die persoon op dit moment bij je in de kamer is en zich gedraagt zoals hij of zij dat tijdens de positieve ervaring ook deed. Neem de tijd om je goed voor de geest te halen dat hij of zij bij jou is. Zit die persoon naast of tegenover je? Reflecteer op het model van het drieledige brein en de wijze waarop elk van je drie breinen op deze positieve ervaring zou kunnen reageren. Beschrijf de gedachten, emoties, lichaams-sensaties en bewegingen die naar boven komen als je je voorstelt dat deze persoon bij je in de kamer aanwezig is.

Gedachten/overtuigingen:

Emoties:

Lichamelijke reacties - sensaties/bewegingen:



Een somatisch hulpmiddel ontdekken in een positieve relationele ervaring

Doel: een positieve relationele ervaring gebruiken om een somatisch hulpmiddel te ontwikkelen dat kan helpen om je arousal, stemming en emoties te reguleren in ontregelde of lastige relaties in het heden.

Instructies: neem een van de lichamelijke reacties die je in het vorige werkblad, EEN POSITIEVE RELATIONELE ERVARING, hebt gerapporteerd nader onder de loep en bedenk hoe je die reactie kunt omzetten in een hulpmiddel.

1 Kies een lichamelijke reactie die je bij stap 2 van het vorige werkblad hebt vermeld en die een afspiegeling is van relationeel weten.

(Bijvoorbeeld: mijn ademhaling vertraagt en er stroomt een gevoel van rust door mijn lichaam.)



2 Welk relationeel weten wordt door je lichamelijke reactie tot uitdrukking gebracht?

(Bijvoorbeeld: als ik ziek was en mijn oma voor me zorgde, had ik het gevoel dat ik liefde verdiende en dat mensen op elkaar kunnen bouwen.)



3 Hoe kun je dit relationeel weten omzetten in een somatisch hulpmiddel dat je in het heden kunt gebruiken?

(Bijvoorbeeld: 'Ik kan onthouden dat ik langzamer moet ademen, vooral als ik ruzie heb met mijn vrouw. Ik kan mezelf eraan herinneren dat we op elkaar kunnen bouwen.')



4 Hoe kun je het somatische hulpmiddel aanwenden om de negatieve effecten te reguleren die zich voordoen als je je nare ervaringen met een hechtingspersoon herinnert?

(Bijvoorbeeld: 'Zodra ik me gedisreguleerd voel als ik me herinner dat mijn vader ons verliet toen ik nog klein was, kan ik me herinneren dat mijn oma voor me zorgde, en kan ik langzaam ademen.')

HOOFDSTUK 28 De erfenis van gehechtheid

Een negatieve relationele ervaring

Doel: het nader onderzoeken van een negatieve ervaring met een vroegkinderlijke hechtingspersoon die zodanig van invloed is geweest op je relationeel weten dat het je in het heden belemmert om voldoening te behalen uit je relaties.

Instructies: denk aan negatieve ervaringen met een hechtingspersoon in je kindertijd (een ouder, oom, tante, grootouder, broer, zus, vriend(in), onderwijzer, vriend van de familie) en kies er een die je nader wilt bestuderen. Je hebt misschien ook positieve ervaringen gehad met die persoon, maar concentreer je voor deze oefening alleen op de negatieve ervaring.

Let op: als je denkt dat je door deze oefening erg gedisreguleerd zult raken, doe haar dan samen met je therapeut of stel haar uit tot later.

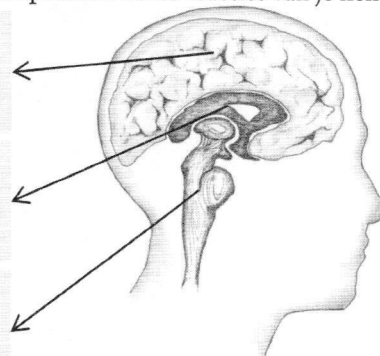
1 Beschrijf een negatieve ervaring die je met een vroegkinderlijke hechtingspersoon hebt gehad.

2 Stel je voor dat die persoon op dit moment bij je in de kamer is en zich gedraagt zoals hij of zij dat tijdens de negatieve ervaring ook deed. Neem de tijd om je goed voor de geest te halen dat hij of zij bij jou is. Zit die persoon naast of tegenover je? Reflecteer op het model van het drieledige brein en de wijze waarop elk van je drie breinen op deze negatieve ervaring zou kunnen reageren. Noteer je gedachten, de emoties die opkomen en de reacties van je lichaam.

Gedachten/overtuigingen:

Emoties:

Lichamelijke reacties:



3 Beschrijf het relationeel weten dat je hebt verworven aan de hand van je ervaring met deze persoon. Wat heb je van hem of haar geleerd over relaties?

4 Hoe denk je dat het relationeel weten dat je via deze persoon hebt verworven in het heden van invloed is op je relaties?

5 Welke mensen in je huidige leven doen je aan deze relatie denken?

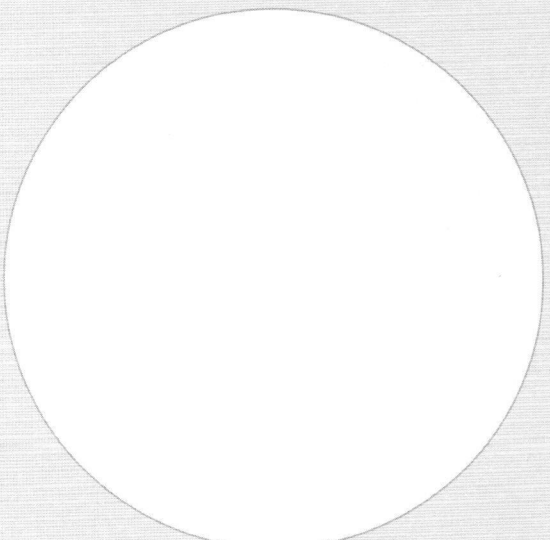
6 Als je bij de mensen bent die je bij stap 6 hebt vermeld, welke lichamelijke reacties en emoties ervaar je dan die vergelijkbaar zijn met de reacties en emoties die je als kind voelde?

7 Welke hulpmiddelen kun je gebruiken om je arousal te reguleren en/of het effect van dit negatieve relationeel weten te verminderen?

De erfenis van gehechtheid in moeilijke relaties

Doel: een huidige moeilijke relatie herkennen die impliciete herinneringen oproept (dat wil zeggen: mentale, emotionele en lichamelijke toestanden) die vergelijkbaar zijn met wat je in een eerdere gehechtheidsrelatie hebt ervaren.

Instructies: kies een probleem dat je momenteel ondervindt in een relatie en volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf in de cirkel een huidige relatie waarin je tegen problemen aan loopt.	2 Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die opkomen als je aan deze problemen denkt.
	Gedachten/overtuigingen
	Emoties
	Lichamelijke reacties
3 Bedenk of er overeenkomsten zijn tussen deze lichamelijke reacties/emoties/overtuigen en de reacties/emoties/overtuigingen die je in het verleden had. Beschrijf alle eventuele problemen in je vroegkinderlijke relaties die vergelijkbaar voelen met de huidige problemen die je hierboven hebt beschreven.	4 Kies drie hulpmiddelen die je kunt gebruiken om het verleden van het heden te onderscheiden en je ervaring van de huidige problemen te reguleren. Beschrijf ze hieronder.

De erfenis van gehechtheid in positieve relaties

Doel: twee leuke en helpende relaties in het heden kiezen en bestuderen hoe ze zich verhouden tot je relaties met vroegkinderlijke hechtingspersonen.

Instructies: kies twee relaties in het heden waar je het merendeel van de tijd van geniet en die positieve emoties bij je oproepen. Beschrijf in de twee diagrammen hieronder op welke manier deze relaties positief zijn en welk effect de nabijheid van de betreffende persoon heeft op je gedachten/overtuigingen, emoties en lichamelijke reacties.

1 Beschrijf een huidige, positieve relatie.	2 Beschrijf nog een huidige, positieve relatie.
Gedachten/overtuigingen	Gedachten/overtuigingen
Emoties	Emoties
Lichamelijke reacties	Lichamelijke reacties

3 Doen de gedachten/overtuigingen, emoties en lichamelijke reacties je denken aan aspecten van relaties in je kindertijd? Of herinneren ze je aan relationele aspecten die je in je kindertijd hebt gemist? Beschrijf ze hieronder.