

Bijeenkomst 5

Jezelf ontmoeten in twee delen

In dit hoofdstuk gaan we verder in op het effect van ervaringen die we onbewust hebben leren afsplitsen van onze bewuste waarneming. Je hoeft je niet in dit alles te herkennen, maar hopelijk krijg je een beeld van hoe deze overlevingsmechanismen werken, en wat behulpzaam is bij het verwerken, helen en integreren van moeilijke ervaringen.

Uit één stuk zijn

Als we compleet zijn en er niets aan ons ontbreekt, bestaan uit één geheel. We houden niets achter en we verbergen niets. Niet voor onszelf, niet voor anderen. Er is geen verborgen agenda.

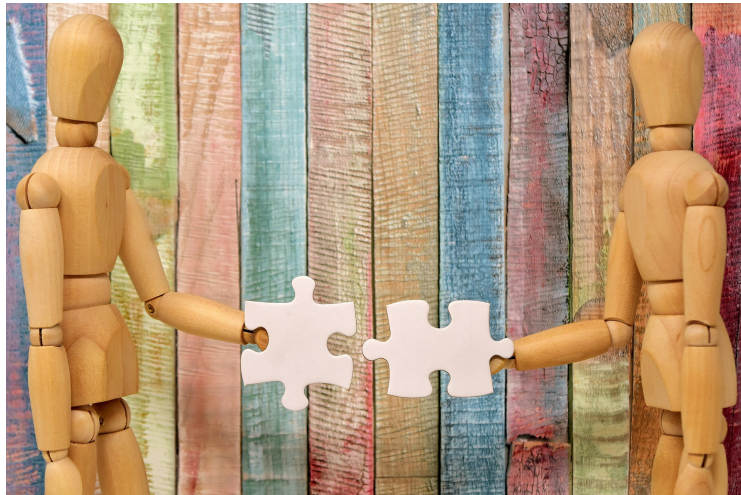
Om ons tot één stuk te ontwikkelen hebben we als kind *veilige hechting* nodig. Dan hebben we plezier in leren, groeien en ontmoeten. We zitten lekker in ons vel, we voelen ons op ons gemak. Als we uit één stuk zijn, dan zijn we als vanzelf verbonden met onszelf, met anderen en met de wereld om ons heen.



Stuk zijn

In ons opgroeien zijn er vrijwel altijd aspecten geweest in ons gedrag en 'zijn', waar niet (voldoende) steunend en waarderend op werd gereageerd. Dit kan gaan om dingen als: niet boos worden, tegenspreken, fouten maken, niksen of zwakte tonen. Of creatief zijn in een rationeel ambitieus gezin. Soms is er sprake van grensoverschrijding en onveiligheid. Op deze gebieden ontstaan er vaak overlevingspatronen, vanuit 'onveilige hechting'. We gaan wegstoppen en vermijden, zorgen dat we niet in problemen komen.

Bij onveilige hechting zijn we als het ware 'van ons stuk gebracht'. We bestaan dan niet meer uit één deel, maar minstens uit twee delen: een gemakkelijk, bekwaam deel met vertrouwen en openheid, en een ongemakkelijk deel, dat zich vaak onthand, behoeftig, of hulpeloos voelt. Van het bestaan van het gemakkelijke deel zijn we op de hoogte. Het andere deel is meer verborgen, afgesplitst uit lijfsbehoud. Niet-doen, niet-voelen... Op het moment dat er een deel wordt afgesplitst bestaan we uit twee delen.



De gevolgen van afsplitsen

Het afsplitsen zorgt voor het niet of onvolledig herinneren van een overweldigende ervaring. Het afsplitsen zorgt er ook voor dat deze emotionele en fysieke ervaringen in het lichaam geïsoleerd worden. De niet-verwerkte ervaringen worden als het ware 'ommuurd', beschermd, en zijn niet toegankelijk.

Dat wil niet zeggen dat de gepantserde delen er niet meer zijn. Integendeel, ze liggen opgeslagen, vaak zonder dat we er weet van hebben. Maar onder de oppervlakte en in het geheim doen ze hun werk. Er ontstaan in ons lichaam chronische spanningen, samen-trekkingen of fragmentaties, die op den duur zo gewoon voelen, dat we ze niet eens meer opmerken. Op emotioneel gebied voelen we ons misschien onzeker, boos of onbekwaam. We zijn teruggetrokken, geïrriteerd of op onze hoede.

Er treedt fragmentatie op in ons brein, in ons lichaam en in ons gemoed. En dat heeft weer impact op de relatie met onze sociale omgeving. We voelen ons ongemakkelijk in relaties, of leveren allerlei inspanningen om een veilig bekwaam beeld van onszelf op te houden.

Uit verbinding

Het uit twee delen bestaan maakt dat ons leven hapert. We zitten niet lekker in ons vel, wij zijn uit verbinding, we bouwen spanning en vermoeidheid op.

Het uit verbinding zijn uit zich op twee manieren:

- we verliezen het contact met ons binnenwereld;
- we verliezen het contact met de buitenwereld.

De overeenkomst tussen beide reacties is dat ons instrument om ons *ruimtelijk* te oriënteren grondig is verstoord. Onze innerlijke waarnemingsruimte is afgesloten of afwezig. Er kan verwarring zijn over onze grenzen; er kan sprake zijn van grensoverschrijdingen zonder dat we ons dit bewust zijn.



Contact verliezen met onze binnenwereld

Als we uit verbinding met onze binnenwereld zijn, dan geven we onszelf op. We hebben geen contact met onze eigen behoeften en verlangens. We richten ons helemaal op de ander(en), soms op een obsessieve manier. We zijn dan vooral bezig met wat de ander van ons nodig heeft. Steeds willen voldoen aan de verwachtingen van anderen.

Meestal zonder ons ervan bewust te zijn, doen we niet wat we zelf willen, maar wat een ander wil dat we doen (of wat we invullen wat de ander wenst).

Ons veiligheidssysteem staat afgesteld op dat wat buiten onszelf is.

Uit verbinding zijn met de binnenwereld vindt zijn wortels in de kindertijd. We zijn als kind wellicht afhankelijk geweest van onbekwame, onberekenbare of zelf getraumatiseerde ouder(s). Automatisch kiezen ons zenuwstel en overlevingsmechanismen dan voor de intelligente en logische oplossing om het contact met onszelf op te geven.

Contact verliezen met onze buitenwereld.

Een andere 'oplossing' bestaat uit het verbreken van de verbinding met de buitenwereld, we sluiten ons af. We maken we een pantser en voelen niet meer wat van buitenaf op ons afkomt. We trekken ons terug in onze burcht. Verharden naar buiten, niets of niemand meer binnen laten. We zijn onafhankelijk, we lossen alles het liefst zelf op. Vaak hebben we weinig voeling wat ons gedrag bij anderen teweegbrengt.

Ook dit vindt zijn wortels in de kindertijd. Terugtrekken is een effectieve en intelligente oplossing, als je als kind afhankelijk bent van een ouder die onvoldoende kan bieden wat je nodig hebt. Ook ouders hebben manieren waarop ze zich staande houden, en zijn hierdoor soms toereikend in hun taak.

In reactie hierop proberen we gevoelloos te worden voor wat ons schaadt en trekken ons in onszelf terug. Op heel jonge leeftijd leren we al onafhankelijk te zijn. We 'kiezen' ervoor om het contact met de ander op te geven en trekken ons terug in onze ommuurde burcht.



In strijd met onszelf

Het afgesplitste stuk is soms zo krachtig ommuurd en beschermd, dat we geen weet meer hebben van de afsplitsing. We weten zelfs niet eens dat we iets afhouden, vermijden of onderdrukken. En ook al zouden we uitreiken naar dat stuk, het is zo sterk geïsoleerd dat het ons niet eens zou kunnen horen.

Het kan ook zijn dat we uitreiken, maar dat het gefragmenteerde deel zich onmachtig voelt om dit toe te laten, vanuit de overtuiging dat het toelaten van de buitenwereld levensbedreigend is. Het is geprogrammeerd om de ervaring van 'erbij horen' te vermijden. Misschien gaan we ons schuldig voelen, gaan rebelleren, of we schieten naar ons hoofd, gaan er over nadenken. Alles in de strijd om maar niet te hoeven voelen.

Het uit verbinding zijn met ons zelf, levert strijd op met onszelf.

Om weer in verbinding met onszelf te komen, is een veilige setting in het Nu onontbeerlijk. We hebben een gunstig klimaat nodig om het landschap van ons lichaam te leren kennen en om de tweedeling van ons behoedzaam en bekwaam te onderzoeken. Vanuit fysieke en relationele veiligheidsankers bieden we het gefragmenteerde deel respectvol contact aan. Behoedzaam leggen we verbinding.

Onze ruimte innemen

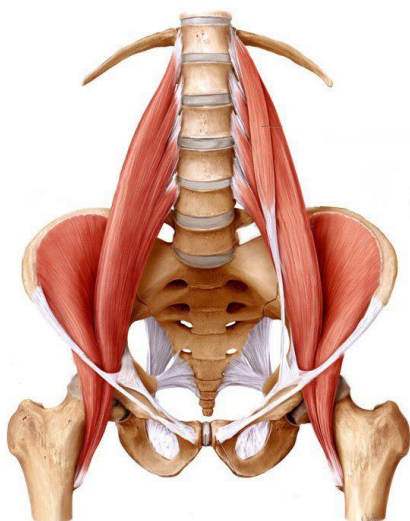
Om ons te bevrijden van de ruimteverwarring en de grensoverschrijdingen te stoppen, hebben we het als volwassene nodig om hulpbronnen aan te boren, die ons in contact brengen met een *betrouwbare ervaring van veilige ruimte en veilige grenzen*. Veilige en langdurige relaties zijn hierbij cruciaal. Ze bieden ons de ruimte en ondersteunen ons in het langzaam maar zeker groeien naar een gezonde manier van ruimte innemen.

Als volwassene kunnen we zelf stappen zetten om de ervaring van veilige ruimte en veilige grens tot leven te brengen. Want hoe sterk de impact ook is door een onveilige hechtingsgeschiedenis, ons diepste wezen blijft een oergrond die ons draagt.

Onze oorspronkelijke gezondheid blijft heel. Meditatie kan ons weer in verbinding brengen met onze oorspronkelijke kern waar we gezond zijn.



Psoas-spier oefening



De psoas spier is een spiergroep, die zich tussen de onderzijde van de wervelkolom en de bovenkant van het dijbeen bevindt, dicht op het heupbot bevindt. Het verbindt je romp met je benen. De psoas spier zorgt mede voor balans, mobiliteit en flexibiliteit.

Deze spier wordt ook wel de *stress-spier* genoemd. Wanneer wij stress ervaren en ergens van schrikken, dan trekt deze spier zich samen. Wanneer de psoas spier zich voortdurend samentrekt, verkort de spier en gaat o.a. aan de onderrug trekken. Ook is de spier door bindweefsel verbonden met je middenrif, waardoor het je ademhaling kan beïnvloeden. Het is een plek in het lichaam waar we vaak stress, emoties of trauma opslaan.

Meditatie: jezelf in twee delen ontmoeten (audio)

Tijdens deze meditatie word je uitgenodigd om het bekwame deel en het onbekwame deel in jezelf te ontmoeten

- o het bekwame deel staat voor gemak en zekerheid
- o het ongemakkelijk deel staat voor ongemak en onzekerheid

We kunnen aandacht hebben voor de delen in ons lijf die levendig zijn, warm en nabij. en de delen in ons lijf die misschien gespannen zijn, of ongemakkelijk.

Op dezelfde manier verken je ook je emoties en gedachten.

En dan stel je je voor hoe de twee delen verbinding met elkaar maken via je handen ...

Het ongemakkelijke, geïsoleerde deel heeft onze zorg en steun nodig.

Hiervoor kunnen we o.a. zorgen door deze oefening te doen. Het verkennen van de twee delen en ze met elkaar verbinden via onze handen, draagt bij aan heling en integratie, een gevoel van verbinding laten ontstaan met verschillende aspecten in onszelf.

Partner oefening

Bovenstaande oefening kun je ook doen als partner-oefening, met een veilige partner op een rustige plek. Zie de beschrijving op blz. 68.

Thuis oefenen na bijeenkomst 5

Lichaamsoefening

Je wordt uitgenodigd om elke dag de 'psoaspier-oefening' te doen.

Meditatie

Je wordt uitgenodigd deze week om de meditatie '*Jezelf ontmoeten in twee delen*' om de dag te doen. De andere dagen kies je voor de meditatie '*Fundamenteel bewustzijn*' of de meditatie '*Het midden als centrum*'.

Het logboek van onveilige gebeurtenissen (zie blz. 75)

Aan dit hoofdstuk is een '*Logboek van onveilige gebeurtenissen*' toegevoegd.

Je wordt uitgenodigd om deze week stil te staan bij één gebeurtenis per dag zoals die jij als onveilig ervaart, dat een gevoel van onveiligheid oproept. Dat kan een gebeurtenis in het dagelijks leven zijn, bv. iets eenvoudigs als een hard geluid of een gezichtsuitdrukking van je partner. Het gaat erom dat het iets is wat jij als onveilig ervaart.

- Probeer zo nauwkeurig en gedetailleerd mogelijk op te schrijven wat je op merkt.
- Neem op de schaal van 0 tot 10 een onveilige gebeurtenis die lager dan 6 is.

Deze oefening bestaat uit drie delen:

- Bewust kiezen *waaraan* je aandacht schenkt, door op zoek te gaan naar onveilige gebeurtenissen
- Bewust kiezen *hoe* je aandacht schenkt, door je te concentreren op de afzonderlijke aspecten van iedere onveilige gebeurtenis - het onveilige gevoel zelf en eventuele andere gevoelens die zich voordoen, gedachten die opkomen tijdens de ervaring, en de ervaringen in je lichaam.
- Bewust zijn van je *veiligheidsanker* en het feit dat je naar het veiligheidsanker kunt navigeren en daar kunt verblijven. Gun jezelf hiervoor de tijd.

Het op deze manier onderzoeken van gebeurtenissen en ervaringen, die jij als onveilig ervaart, helpt je je meer bewust te zijn van hoe onveiligheid door jou wordt ervaren. Dat maakt het herkennen van gebeurtenissen die jij als onveilig scant in het dagelijks leven gemakkelijker.

Bij deze oefening is het belangrijk om jezelf er steeds aan te herinneren dat - als het onderzoeken van de onveilige gebeurtenis te overweldigend is - je op elk moment met deze oefening kunt stoppen. Je kunt dan met je aandacht naar een veiligheidsanker navigeren. Neem gerust je tijd om bij het veiligheidsanker te zijn, want stress ontstaat snel en het ervan bekomen en herstellen gaat traag!

Nieuwe gewoontes in het dagelijks leven

1. Doe een dagelijkse handeling met rustige aandacht. Zie bijlagen per mail.
2. Geef deze week bewust aandacht aan veiligheidsankers in je lichaam. Merk eens op welke plekken in je lichaam levendig en stabiel door jou worden ervaren. Misschien is dat voor jou de adem, of misschien je handen of je voeten. Of een gebaar, of geluiden. Word je bewust van lichaamssensaties bij dit aangename stabiele gevoel. Weet dat je een fysiek veiligheidsanker altijd bij je hebt. Je kunt je ze gebruiken als een hulpbron thuis, op je werk, in de winkel, op straat of als je samen met anderen bent.

Wij-oefening: Jezelf ontmoeten in twee delen

Deze week word je uitgenodigd om 1-2 keer de partner-oefening 'Jezelf ontmoeten in twee delen' te doen. Je kunt de oefening doen met een veilige partner op een rustige plek. Spreek met elkaar af wie van jullie als eerste luistert en wie van jullie als eerste spreekt. Spreek ook af hoe lang je bij elke vraag stil staat (5 minuten, of langer, wat jullie prettig vinden). Neem samen de tijd om op je gemak te zitten en vertraag. Luister naar je adem, je lijf, gun jezelf tijd om voeling te krijgen met de eenvoud van het zitten.

Nu stelt jouw oefenpartner de eerste vraag:

1. Vertel me iets over het deel dat zich zeker en bekwaam voelt

Je neemt de (afgesproken) tijd om te onderzoeken. Je wordt uitgenodigd te spreken in woorden die voor jou passend zijn. Wees tijdens het onderzoeken ook met je aandacht bij je buik, hart en adem. Neem waar hoe je de ruimte om je heen ervaart.

Wat doet deze vraag met jouw gevoel van welzijn en veiligheid, in je gemoed, in je lijf?

Gebruik opkomende gevoelens van welzijn als veiligheidsankers. Die heb je dadelijk nodig voor het deel van het onderzoek dat wellicht uitdagender is. De spreker geeft de vragensteller een teken wanneer er voldoende is onderzocht en gesproken, zodat de tweede vraag kan worden gesteld.

2. Sta je open voor een uitdaging? Zo ja, ga door met vraag 3.

Zo nee, ga terug naar vraag 1 en gun jezelf opnieuw tijd om vanuit je buik, hart en hoofd de ervaring van veiligheid te onderzoeken.

3. Vertel me iets over het geïsoleerde deel

Neem weer de tijd om te onderzoeken. Deze vraag kan je verleiden om in je denken te gaan. Laat je denken even voor wat het is en wees open voor wat deze vraag in je stemming en lichaam doet. Ook nu ben je uitgenodigd om woorden te gebruiken die voor jou passend zijn wanneer je spreekt over dit deel.

Zorg ervoor dat je steeds weer je veiligheidsankers opzoekt, als er meer spanning of emotie opkomt. Wees met je aandacht bij je buik, hart, de adem en de sensitieve ruimte om je heen. Het kan zijn dat je ook gebieden tegenkomt van niet-voelen, verdoving of distantie. Verdoofde of levenloze gevoelens zijn tekenen van een overlevingsstrategie die je ooit geholpen heeft. Kun je hier respect voor hebben?

Sluit af door nogmaals naar vraag 1 te gaan en opnieuw de veiligheidsankers op te zoeken. Wissel dan van rol. In nagesprek: wat heb je ervaren en ontdekt?

Aantekeningen week

Noteer iedere dag in het onderstaande formulier of je de oefeningen hebt gedaan. Schrijf ook op wat tijdens het oefenen bij je opkomt. Het schrijven is een reflecteren voor jezelf. En het is een reminder wanneer we in de volgende bijeenkomst stil staan bij het thuis oefenen.

Wees bij het schrijven van je aantekeningen vriendelijk, nieuwsgierig en respectvol. En blijf jezelf eraan herinneren dat het jouw aantekeningen zijn en dat jij tijdens de volgende bijeenkomst zelf bepaalt wat je wilt delen en wat niet.

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 1	'Psoasspier-oefening' Meditatie 'jezelf ontmoeten in twee delen' afgewisseld met 'fundamenteel bewustzijn' of 'het midden als centrum' Lichamelijke hulpbronnen Partneroefening 'jezelf ontmoeten in twee delen'		

Logboek van onveilige gebeurtenissen

Wees je deze week elke dag bewust van één **onveilige** gebeurtenis.

Noteer in het logboek de gevoelens, gedachtes en lichamelijke ervaringen die met de **onveilige** gebeurtenis samenhangen.

Voorbeeld onveilige gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Ik hoor een harde knal op straat voor ons huis.

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Ja.

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Ik voelde schrik in mijn gezicht, mijn hele huid tintelde. Ik voelde kramp rond mijn hart.

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Ik voelde me angstig.

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Ik dacht: 'zijn ze nou helemaal gek geworden, zo voor mijn huis, ik schrik me dood.'

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft. En hoe voelt dat in je lichaam?

Mijn reactie was heel sterk, terwijl het niet eens zo'n heel harde knal was. Mijn lichaam voelt zich nu rustig, maar ook een beetje alert.

Welke hulpbron zou jou kunnen verankeren in veiligheid?

Het feit dat ik hiervoor ga zitten en overzicht krijg is voor mij al een hulpbron.

Dag 1 Onveilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft?

En hoe voelt dat in je lichaam?

Welke hulpbron zou je kunnen verankeren in veiligheid?

Dag 2 Onveilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft?

En hoe voelt dat in je lichaam?

Welke hulpbron zou je kunnen verankeren in veiligheid?

Dag 3 Onveilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft?

En hoe voelt dat in je lichaam?

Welke hulpbron zou je kunnen verankeren in veiligheid?

Dag 4 Onveilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft?

En hoe voelt dat in je lichaam?

Welke hulpbron zou je kunnen verankeren in veiligheid?

Dag 5 Onveilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft?

En hoe voelt dat in je lichaam?

Welke hulpbron zou je kunnen verankeren in veiligheid?

Dag 6 Onveilige Gebeurtenis

Wat was de gebeurtenis?

Was je je bewust van de gebeurtenis terwijl die plaatsvond?

Wat heb je in je lichaam ervaren tijdens deze gebeurtenis?

Welke stemmingen of gevoelens merkte je op tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?

Welke gedachten heb je terwijl je dit opschrijft?

En hoe voelt dat in je lichaam?

Welke hulpbron zou je kunnen verankeren in veiligheid?

Wat je hebt opgemerkt tijdens bijeenkomst 5 en het thuis oefenen

Voel je vrij om notities te maken over dat wat je tijdens bijeenkomst 5 en/of thuis hebt opgemerkt rond veiligheid en het wij-zintuig.