

# Gereedschapskist 1

## Suggesties voor herstel-intenties

Dit lijstje zet normale, veilige wensen en behoeften op een rij; dingen waar je naar mag verlangen en op mag hopen. Dingen die je kunt cultiveren met je mentale, spirituele, emotionele en fysieke energie. Focus weer op de dingen die jou het meest aanspreken en sla over wat voor jou niet juist voelt of waarvan je het gevoel hebt dat je er nog niet aan toe bent.

- Ik wil een stabielere liefdevolle, accepterende relatie met mezelf opbouwen. Ik wil beter worden in zelfacceptatie.
- Ik wil mijn eigen beste vriend(in) worden.
- Ik wil in mijn leven mensen aantrekken met wie ik een relatie kan hebben die is gebaseerd op liefde, respect, eerlijkheid en wederzijdse steun.
- Ik wil me volledig en ongeremd kunnen leren uiten.
- Ik wil een optimale lichamelijke gezondheid.
- Ik wil werken aan een goede balans tussen levendigheid en rust.
- Ik wil mensen aantrekken die liefdevolle vrienden voor me kunnen zijn en met wie ik een warme gemeenschap kan vormen.
- Ik wil steeds vrijer worden van toxische schaamte.
- Ik wil steeds vrijer worden van onnodige angst.
- Ik wil interessant en bevredigend werk doen.
- Ik wil een redelijke mate van rust en vrede voor mijn hoofd, geest, ziel en lichaam.
- Ik wil beter worden in spelen en plezier maken.
- Ik wil in mijn leven alle ruimte hebben om schoonheid en de natuur te beleven.
- Ik wil voldoende fysieke en financiële middelen hebben.

- Ik wil de hulp krijgen waar ik recht op heb (van mezelf, andere mensen of een goddelijke bron) om te krijgen wat ik nodig heb.
- Ik wil een goede balans tussen werken, rusten en spelen.
- Ik wil een balans tussen stabiliteit en verandering.
- Ik wil een balans tussen liefdevolle omgang met anderen en gezonde zelfstandigheid.
- Ik wil het hele spectrum van emoties kunnen uiten, met een balans tussen lachen en huilen.
- Ik wil een gevoel van zingeving en voldoening.
- Ik wil effectieve, niet-gewelddadige manieren vinden om met boosheid om te gaan.
- Ik wens dit toe aan alles wat leeft.

## Gereedschapskist 2

### Verklaring over mensenrechten

#### (Richtlijnen voor rechtvaardigheid en intimiteit)

- Ik heb het recht om met respect behandeld te worden.
- Ik heb het recht om nee te zeggen.
- Ik heb het recht om fouten te maken.
- Ik heb het recht om ongevraagd advies of commentaar af te wijzen.
- Ik heb het recht om te onderhandelen over verandering.
- Ik heb het recht om van gedachten te veranderen of mijn plannen aan te passen.
- Ik heb het recht om mijn omstandigheden te veranderen of mijn koers te wijzigen.
- Ik heb recht op mijn eigen gevoelens, overtuigingen, meningen, voorkeuren enzovoort.
- Ik heb het recht om te protesteren tegen sarcasme, destructieve kritiek of een oneerlijke behandeling.
- Ik heb er recht op om me boos te voelen en dat op een niet-gewelddadige manier te uiten.
- Ik heb het recht om de verantwoordelijkheid voor de problemen van iemand anders te weigeren.
- Ik heb het recht om de verantwoordelijkheid voor slecht gedrag van iemand anders te weigeren.
- Ik heb recht op tegenstrijdige gevoelens en om me af en toe inconsequent te gedragen.
- Ik heb er recht op om te spelen, tijd te verspillen en niet altijd productief te zijn.
- Ik heb er recht op om me af en toe kinderlijk en onvolwassen te gedragen.

- Ik heb er recht op om te klagen over de oneerlijkheid en het onrecht van het leven.
- Ik heb er recht op om binnen de grenzen van wat veilig is af en toe irrationeel te zijn.
- Ik heb er recht op om op zoek te gaan naar gezonde relaties waarin ik en de ander elkaar wederzijds steunen.
- Ik heb er recht op om mijn vrienden te vragen om een minimum aan hulp en emotionele steun.
- Ik heb er recht op om (met mate) te klagen en verbaal te ventileren.
- Ik heb het recht om te groeien, mezelf te ontwikkelen en tot bloei te komen.

## Gereedschapskist 3

### Suggesties voor innerlijke antwoorden op veelvoorkomende aanvallen van de criticus

De aanvallen van de criticus vinden vaak plaats onder de radar van ons zelfbewustzijn, maar als we niet aan de grillen van de criticus overgeleverd willen blijven en ervan af willen komen, zullen we die aanvallen moeten gaan herkennen. Als we dat eenmaal hebben geleerd, kunnen we de eenvoudige technieken ‘gedachten stoppen’ en ‘gedachten vervangen’ gaan gebruiken om onze criticus de pas af te snijden.

De aanvallen van de criticus zijn in te delen in twee categorieën. Aanvallen van *perfectionisme* worden aangewakkerd door toxische schaamte en veroorzaken chronische zelfhaat en zelfkastijding. Aanvallen van *dreigen met gevaar* worden aangewakkerd door angst en veroorzaken chronische hypervigilantie en ongerustheid.

#### Aanvallen van perfectionisme

1. *Perfectionisme*. Mijn perfectionisme is ontstaan als een poging om veiligheid en steun te zoeken in mijn onveilige gezin van herkomst. Perfectie is een mythe waarmee ik het mezelf ontzettend moeilijk maak. In mijn leven van nu hoef ik niet perfect te zijn om veiligheid en liefde te krijgen. Ik laat relaties waarin perfectie van me wordt gevraagd los. Ik heb het recht om fouten te maken. Als ik een fout maak, betekent dat niet dat ik een fout ben. Elke fout of tegenslag is een kans om te oefenen met van mezelf te houden op plekjes in mezelf waar nog nooit van me gehouden is.
2. *Denken in alles-of-niets en zwart-wit*. Ik wijs extreme of overdreven generaliserende beschrijvingen, oordelen of kritiek af. Uitspraken over dat ik iets ‘altijd’ of ‘nooit’ doe, kloppen meestal totaal niet.

3. *Zelfhaat, zelfwalging en toxische schaamte*. Ik ben trouw aan mezelf. Ik sta aan mijn kant. Ik ben goed genoeg. Ik weiger tegen mezelf tekeer te gaan. Ik zet de schaamte weer om in beschuldiging en walging, en richt die op iedereen die me schaamte opdringt vanwege het hebben van normale gevoelens en zwakheden. Zolang ik niemand pijn doe, weiger ik me te schamen vanwege normale emotionele reacties zoals boosheid, verdriet, angst en depressie. En ik weiger vooral om mezelf aan te vallen over het feit dat het zo moeilijk is om zelfhaat als gewoonte helemaal af te leren.
4. *Micromanagement, piekeren, obsessief denken, in cirkeltjes rond-draaien, te veel met de toekomst bezig zijn*. Ik ga niet steeds opnieuw details uitpluizen. Ik trek niet zomaar negatieve conclusies. Ik trek niet alles wat ik doe eindeloos in twijfel. Ik kan het verleden niet veranderen. Ik vergeef mezelf alle fouten uit het verleden. Ik kan de toekomst niet volmaakt veilig maken. Ik houd op met zoeken naar alles wat fout kan gaan. Ik probeer geen controle te hebben over wat niet te controleren valt. Ik ga niet de micromanager zijn van mezelf of anderen. Ik werk op een manier die ‘goed genoeg’ is, en ik accepteer het existentiële feit dat mijn inspanningen soms de gewenste resultaten opleveren, en soms ook niet. ‘Moge God me de sereniteit geven te accepteren wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen en de wijsheid om het verschil te zien.’ – Het sereniteitsgebed
5. *Oneerlijkelgeringschattende vergelijkingen* met anderen of met je eigen meest perfecte momenten. Ik weiger mezelf op een negatieve manier te vergelijken met anderen. Ik ga mijn ‘binnenkant’ niet vergelijken met hun ‘buitenkant’. Ik ga mezelf er niet om veroordelen dat ik niet altijd op de toppen van mijn kunnen presteer. In een samenleving die ons onder druk zet om de hele tijd opgewekt te doen, ga ik mezelf niet neersabelen omdat ik me rot voel.
6. *Schuldgevoel*. Dat ik me schuldig voel, betekent niet dat ik schuldig ben. Ik weiger beslissingen te nemen en keuzes te maken uit schuldgevoel. Soms is het nodig om het schuldgevoel gewoon te voelen en iets toch te doen. Ik zal onvermijdelijk weleens per ongeluk iemand kwetsen, en als dat gebeurt zal ik mijn excuses

aanbieden, mijn best doen om het goed te maken en daarna mijn schuldgevoel loslaten. Ik blijf niet aan de gang met sorry zeggen. Ik ben geen slachtoffer meer. Ik zal onterechte beschuldigingen niet accepteren. Soms is schuldgevoel eigenlijk vermomde angst: ‘Ik voel me wel schuldig en bang, maar ik ben niet schuldig of in gevaar.’

7. *Moeten*. Ik zal ‘moet’ vervangen door ‘wil’, en zo’n opdracht alleen uitvoeren als ik het echt wil, tenzij ik iets moet doen omdat het wettelijk, ethisch of moreel verplicht is.
8. *Overijverig/werkverslaafd/altijd maar druk bezig zijn*. Ik ben een mens die niet alleen wil ‘doen’ maar ook wil ‘zijn’. Ik kies er niet voor om altijd maar productief te zijn. Op langere termijn ben ik productiever als ik een balans heb tussen werken, spelen en rusten. Ik zal niet proberen om de hele tijd honderd procent productief te zijn. Ik kies voor een normale houding van wisselend productief zijn.
9. *Hard oordelen over/uitschelden van mezelf en anderen*. Ik zal de bullebakken en de critici uit mijn jonge jaren niet laten winnen door me bij hen aan te sluiten en het met hen eens te zijn. Ik weiger mezelf aan te vallen of anderen verbaal te mishandelen. Ik zal de kritiek en de beschuldigingen die bij mijn disfunctionele verzorgers thuishoren niet verplaatsen naar mezelf of de mensen in mijn leven van nu. ‘Ik bekommer me om mij. Hoe eenzamer ik ben, hoe minder vrienden ik heb, hoe minder steun ik krijg, des te meer achting zal ik voor mezelf hebben.’ – Jane Eyre \*

### **Aanvallen van dreigen met gevaar**

10. *Dramatiseren, catastroferen, hypochondrie*. Ook al voel ik me bang, ik ben niet echt in gevaar. Ik ben niet ‘in de problemen’ bij mijn ouders. Ik weiger mezelf bang te maken met gedachten en beelden over dat het de verkeerde kant op gaat met mijn leven. Afgelopen met de zelfgemaakte horrorfilms en rampscenario’s! Ik

---

\* Vertaling: Babet Mossel, p.375. L.J. Veen's Uitgeversmaatschappij 2017.

ga niet elk pijntje of kwaaltje opblazen tot een verhaal over mijn ophanden zijnde dood.

11. *Negatieve focus*. Ik ga stoppen met ongerust uitkijken naar, opmerken van en stilstaan bij wat er mis kan gaan of mis kan zijn met mij of met het leven. Ik richt mijn aandacht nu op het opmerken, visualiseren en opsommen van mijn prestaties, talenten en kwaliteiten, en van de vele geschenken die het leven me aanreikt, zoals de natuur, muziek, film, eten, schoonheid, kleur, vrienden, huisdieren enzovoorts.
12. *Tijdsdruk*. Ik ben niet in gevaar. Ik hoef niet te rennen. Ik ga me niet haasten tenzij er echt een noodgeval is. Ik leer ervan te genieten om mijn dagelijkse bezigheden in een ontspannen tempo te doen.
13. *Verlammende faalangst*. Ik ga minder uitstelgedrag vertonen door mezelf eraan te herinneren dat ik van niemand onterechte kritiek of perfectionistische verwachtingen hoef te accepteren. Ik zal me verweren tegen onterechte kritiek, ook al maakt dat me bang. Ik laat mijn beslissingen niet door angst bepalen.
14. *Blijven tobben over dat ik word aangevallen*. Tenzij er duidelijke signalen zijn voor gevaar, houd ik ermee op om het gedrag van de pestkoppen/critici van vroeger te projecteren op anderen in het nu, door die gedachten te stoppen. De overgrote meerderheid van mijn medemensen heeft vreedzame bedoelingen. Als ik word bedreigd door de enkeling die wel kwade bedoelingen heeft, zijn de politie en justitie er om me te beschermen. Ik roep gedachten en beelden op over de liefde en steun die ik van mijn vrienden krijg.



## Gereedschapskist 4

### Instrumenten voor liefdevolle conflictoplossing

Deze gereedschapskist bevat een lijstje met technieken en invalshoeken die ik in de loop der jaren heb verzameld om stellen te helpen hun conflicten zo liefdevol mogelijk op te lossen. Als ik stellen deze lijst meegeef, vraag ik ze om thuis de tijd te nemen om de lijst hardop voor te lezen en elk item zo uitgebreid als nodig is te bespreken en te kijken of ze het erover eens zijn om die richtlijn voor het omgaan met conflicten over te nemen.

Toen ik elf jaar geleden een relatie kreeg met mijn huidige vrouw, namen we tijdens een weekendje weg uitgebreid de tijd om deze richtlijnen een voor een te bespreken. We deelden onze vraagtekens, slagen om de arm, reserves en enthousiasme over het toepassen ervan met elkaar. In de jaren daarna hebben we onze toepassing ervan steeds verder verfijnd en een communicatiestijl voor het omgaan met conflicten ontwikkeld die ons heeft geholpen onze intimiteit gezond te houden en verder te laten groeien.

- Normaliseer dat conflicten onvermijdelijk zijn en creëer een veilige omgeving voor het omgaan ermee. Bespreek de volgende richtlijnen en spreek af welke jullie nuttig vinden en willen gebruiken.
- Het doel van een conflict is verandering op gang brengen en erover onderhandelen, niet de ander straffen. Straf maakte liefde kapot. Liefde kan de ‘oren’ van het hart van de ander openzetten.
- Probeer je voor te stellen wat voor jou de makkelijkste manier zou zijn om de grieven van de ander aan te horen, en verwoord het op die manier.
- Leid het uiten van een klacht in door te erkennen wat er goed is aan de ander en jullie relatie.

- Geen scheldwoorden, sarcasme of karaktermoord.
- Geen analyses of gedachten lezen van de ander.
- Niet onderbreken of eindeloze monologen afsteken.
- Handel dialogisch: gebruik korte, bondige zinnen die de ander de ruimte geven om jouw voornaamste punten te spiegelen en in eigen woorden weer te geven, om je te laten weten dat de ander je goed heeft gehoord.
- Ontken de rechten in de ‘Verklaring over mensenrechten’ niet.
- Verschillen zijn geen kwestie van goed of fout; twee mensen kunnen allebei gelijk hebben en alleen van mening verschillen. Wees bereid om het er af en toe ‘over eens te zijn dat je het oneens bent’.
- Vermijd ‘jij-bakken’ en gebruik in plaats daarvan ‘ik-boodschappen’ waarin je jouw gevoelens en jouw ervaring van wat je als oneerlijk ervaart beschrijft.
- Bespreek één specifiek probleem tegelijk en noem het gedrag dat daarbij hoort. Probeer bij jezelf te achterhalen wat je belangrijkste klacht is door je af te vragen wat jou het meeste pijn doet.
- Blijf bij dat onderwerp tot beide partijen zich volledig gehoord voelen. Breng om beurten naar voren waar je een probleem mee hebt.
- Presenteer een klacht zo liefdevol en kalm mogelijk.
- Neem een time-out: als de toon van het gesprek verhit raakt, kunnen beide partijen om een time-out vragen (van één minuut tot vierentwintig uur), zolang er maar een duidelijk tijdstip wordt genoemd om het gesprek voort te zetten. (Zie punt 1 verderop.)
- Probeer opgekropte gevoelens van tevoren zoveel mogelijk los te laten.
- Neem de verantwoordelijkheid voor eventueel opgekropte boosheid die kan zijn veroorzaakt doordat je er niet op tijd over bent begonnen. (Zie punt 2 verderop.)
- Neem zelf de verantwoordelijkheid voor opgekropte gevoelens die eigenlijk over andere kwetsuren gaan, maar die je hebt verplaatst naar dit onderwerp of deze persoon. (Zie punt 2 verderop.)
- Beloof jezelf en de ander dat je wilt werken aan het vergroten van je inzicht in hoeveel van de opgekropte gevoelens bij jou het gevolg zijn van kindermishandeling/-verwaarlozing.

- Beloof jezelf en de ander dat je gaat werken aan het herstel van de verliezen van je kindertijd door ze effectief te benoemen, erom te huilen en dat wat je hebt gemist weer voor jezelf op te eisen.
- Bied je excuses aan vanuit een niet-beschaamde houding. Maak goed wat je goed kunt maken. Spreek de intentie uit dat je je in de toekomst beter wilt gedragen. Geef uitleg over verzachtende omstandigheden om te bewijzen dat je de ander niet bewust hebt willen kwetsen, maar gebruik ze niet als excuus.

### **Meer over time-outs**

De twee meest voorkomende redenen waarom relaties worden verbroken, zijn onoverbrugbare verschillen en onherstelbare schade. Dat laatste had in veel gevallen voorkomen kunnen worden als een stel in staat was geweest om verstandig gebruik te maken van een time-out.

Dat geldt vooral voor traumaoverlevers met het 4v-type ‘vechten’, bij wie de extern gerichte criticus tijdens flashback gemakkelijk de overhand kan nemen, zodat ze dingen zeggen waarmee ze de intimiteit kapotmaken. Overlevers kunnen er veel baat bij hebben als ze de signalen van overgeactiveerd zijn leren herkennen, zodat ze een time-out kunnen nemen en de pijn als gevolg van een criticus die op ramkoers ligt op die manier kunnen tegenhouden.

Dingen die tijdens de hitte van een flashback worden gezegd, kunnen diepe wonden slaan die blijven doortetteren in de psyche van de ander, zodat zijn vertrouwen aangetast raakt. Die onnodige vernietiging van intimiteit kan voor een groot deel worden voorkomen als partners met elkaar afspreken dat ze allebei een time-out kunnen nemen zodra ze zich te veel getriggerd voelen om op een liefdevolle manier de confrontatie aan te gaan, of het gevoel hebben dat de ander in een flashback zit naar overdreven agressief reageren.

De tijdsduur van een time-out kan variëren van één minuut tot vierentwintig uur, afhankelijk van hoeveel tijd het een of beide partners kost om goed genoeg met de flashback om te gaan.

Time-outs werken het best als degene die erom vraagt een tijdstip noemt waarop het conflict kan worden uitgepraat; anders kan een

time-out een trucje worden om lastige onderwerpen uit de weg te gaan.

Mensen kunnen hun time-outs individueel gebruiken om eventuele opgekropte boosheid te uiten, met behulp van de technieken voor het veilig uiten van boosheid die ik beschrijf in hoofdstuk 5 van mijn boek *The Tao of Fully Feeling*.

### **Meer over overdracht**

In mijn werk met stellen valt het me bij het gebruik van deze lijst altijd op dat degenen die het best zijn in het oplossen van conflicten al goed bedreven zijn in de stappen 19 tot en met 21, over het leren omgaan met overdracht.

Voor overlevers van trauma is overdracht vaak een type flashback waarmee we onbewust op belangrijke anderen in ons huidige leven reageren alsof ze de verzorgers uit onze kindertijd zijn. Wanneer dat gebeurt, verplaatsen we een groot deel van de onverwerkte emotionele pijn uit onze kindertijd naar deze mensen.

Een bekend voorbeeld daarvan is dat een redelijke, overzichtelijke klacht van je partner bij jou een hele bak woede, angst en/of schaamte oproept die zijn overgebleven na tientallen jaren van overweldigende en afwijzende kritiek van een ouder.

Een ander voorbeeld is dat het feit dat zij niet zegt wat hij hoopte te horen bij hem de pijn wakker maakt van tientallen jaren van verwaarlozing door zijn hooghartige, afstandelijke moeder of vader. Deze valkuil kan natuurlijk in verschillende combinaties van seksen voorkomen.

De conflicten die ik in mijn spreekkamer voorbij zie komen, blijken uiteindelijk vaak voor 90 procent uit herbeleefde pijn van vroeger te bestaan en voor slechts 10 procent uit pijn om wat er nu gebeurt. Het boek *Getting the Love You Want* van Harville Hendrix is een goede gids om met deze dynamiek te leren omgaan op zo'n manier dat je tegelijkertijd de wonden uit je kindertijd kunt helen én de intimiteit in je huidige relatie kunt versterken.

In mijn ervaring is er in de overgrote meerderheid van de conflicten tussen volwassenen die met wederzijdse instemming een relatie heb-

ben een dynamiek waarbij beide partijen een rol spelen en een zekere verantwoordelijkheid dragen voor het verstoren van hun liefdevolle band.

Een conflict kan meestal pas op een werkelijk helende manier worden opgelost als beide partners hun eigen aandeel erkennen en zich verontschuldigen voor hun bijdrage aan het conflict. Om het vertrouwen van de ander echt te kunnen herstellen, is het meestal nodig om bij die verontschuldigen ook iets over overdracht te zeggen. Een goede verontschuldiging klinkt bijvoorbeeld zo: ‘Het spijt me hoe heftig ik was met het uiten van mijn teleurstelling. Ook al geloof ik dat ik op zich wel reden had om niet blij te zijn, ik heb dat op een te heftige manier geuit. Het spijt me dat ik op je reageerde alsof je mijn altijd nalatige moeder was.’

## Gereedschapskist 5

### Dingen aan mezelf waar ik dankbaar voor ben: 12 × 12

Dit schema is een oefening om je eigenwaarde op te bouwen. Dit kun je het best als werk in uitvoering beschouwen; je zult er dus vaker op terugkomen. Probeer voor elke categorie twaalf items te bedenken. Bied weerstand tegen de alles-of-nietsdynamiek van je criticus, en noteer iets dus ook als het over het algemeen en een groot deel van de tijd voor jou geldt. Werk eraan als je niet in een flashback zit. Vraag iemand die je genoeg vertrouwt om je met deze oefening te helpen.

#### 1. Prestaties


#### 2. Eigenschappen


#### 3. Goede daden


4. Piekervaringen


5. Dingen in mijn leven waar ik van geniet


6. Intenties


7. Goede gewoonten


8. Banen


9. Vakgebieden die ik heb bestudeerd


10. Obstakels die ik heb overwonnen


11. Genade die ik heb ontvangen


12. Herinneringen om te koesteren




## Dingen aan anderen waar ik dankbaar voor ben: 12 × 12

Dit schema is een oefening voor het afleren van het programma van de extern gerichte criticus om iedereen als even gevaarlijk te beschouwen als onze traumatiserende verzorgers van destijds. Gebruik dezelfde richtlijnen als bij het vorige schema.

### 1. Vrienden (van vroeger en nu)


### 2. Inspirerende mensen


### 3. Inspirerende auteurs


### 4. Schoolvrienden (of je nu nog contact met ze hebt of niet)


5. Vriendenkringen (van vroeger en nu)


6. Jeugd vrienden (je hoeft geen contact meer met ze te hebben)


7. Leraren


8. Vriendelijkheid van onbekenden


9. Huisdieren en andere dieren


10. Vrienden op je werk (van vroeger en nu)


## 11. Groepen (van vroeger en nu)


## 12. Herinneringen om te koesteren


## Gereedschapskist 6

### Dertien stappen voor het omgaan met emotionele flashbacks

Ik eindig dit boek met een herhaling van de meest essentiële stappen van het herstel van CPTSS. Lees deze stappen nogmaals door om ze goed in je hoofd te krijgen. Ga ook bij jezelf na of je ze inmiddels beter kunt plaatsen dan toen ze je in hoofdstuk 8 voor het eerst las.

(Let tijdens een flashback vooral op de cursieve tekst.)

1. *Zeg tegen jezelf: 'Ik heb een flashback.'* Flashbacks voeren je mee naar een tijdloos deel van je psyche dat zich even hulpeloos, hopeloos en door gevaar omringd voelt als jij in je kindertijd. De gevoelens en lichamelijke sensaties die je ervaart zijn herinneringen uit het verleden die je nu geen pijn meer kunnen doen.
2. *Vergeet niet tegen jezelf te zeggen: 'Ik voel me bang, maar ik ben niet in gevaar! In het hier en nu ben ik veilig.'* Herinner jezelf eraan dat je in de veiligheid van het heden bent, ver van het gevaar van het verleden.
3. *Eis je recht/behoefte op om grenzen te hebben.* Herinner jezelf eraan dat je niet hoeft toe te staan dat wie dan ook je slecht behandelt; je bent vrij om onveilige situaties te verlaten en te protesteren tegen gedrag dat je niet verdient.
4. *Spreek je innerlijke kind geruststellend toe.* Het kind heeft het nodig om te weten dat jij onvoorwaardelijk van hem houdt; en dat hij bij jou terecht kan voor troost en bescherming op de momenten dat hij zich bang en verloren voelt.
5. *Leer af om in termen van 'voor altijd' te denken.* In je kindertijd voelde het alsof de angst en verlating eindeloos zouden voortduren; een veiliger toekomst was onvoorstelbaar. Herinner jezelf er-

aan dat ook deze flashback voorbij zal gaan, net zoals dat in het verleden steeds is gebeurd.

6. *Herinner jezelf eraan dat je nu in een volwassen lichaam woont*, met de bondgenoten, vaardigheden en middelen om je te beschermen die je als kind nooit had. (Het gevoel dat je klein en breekbaar bent is een teken van een flashback.)
7. *Kom terug in je lichaam en ontspan*. Angst zorgt ervoor dat je in je hoofd gaat zitten en begint te piekeren, of dat je verdoofd en van de wereld raakt.
  - (a) *Vraag je lichaam rustig om te ontspannen*. Ga al je grote spiergroepen een voor een langs, voel ze en moedig ze zachtjes aan om te ontspannen. (Aangespannen spieren sturen onterechte signalen van gevaar naar je brein.)
  - (b) *Adem langzaam en diep in en uit*. (Ook je adem inhouden geeft een signaal van gevaar af.)
  - (c) *Doe rustiger aan*. Haasten zorgt ervoor dat de knop van de vluchtreactie in je brein wordt aangezet.
  - (d) *Zoek een veilige plek op* om te ontspannen en jezelf te troosten: sla een dekentje om je heen, houd een kussen of een knuffelbeest tegen je aangedrukt, ga op je bed liggen of ga in bad, doe een dutje.
  - (e) *Voel de angst in je lichaam zonder erop te reageren*. Angst is maar een energie in je lijf; als je er niet voor wegrent, kan het je geen pijn doen.
8. *Bied weerstand aan het dramatiseren en catastroferen van de innerlijke criticus*.
  - (a) *Gebruik het stoppen van gedachten* om de eindeloze overdrijvingen van gevaar door je criticus tegen te houden, net als het voortdurend plannen om controle te krijgen over wat niet onder controle te houden is. Weiger om je te schamen, jezelf te haten of jezelf te verlaten. Kanaliseer de woede van de aanval tegen jezelf door 'nee' te zeggen tegen de onterechte zelfkritiek van je criticus.

- (b) *Gebruik het vervangen en corrigeren van gedachten* om negatief denken te vervangen door een lijst met kwaliteiten en prestaties die je uit je hoofd hebt geleerd.
9. *Sta jezelf toe om te rouwen.* Flashbacks bieden je de kans om oude, nog niet eerder geuite gevoelens van angst, gekwetstheid en verlating te doorvoelen. Erken de ervaring van hulpeloosheid en hopeloosheid van je vroegere kind, en troost het kind. Gezond rouwen is helend: je tranen leiden tot zelfcompassie en je boosheid tot zelfbescherming.
  10. *Werk aan het opbouwen van veilige relaties en ga op zoek naar steun.* Neem tijd voor jezelf wanneer je dat nodig hebt, maar laat je niet door schaamte in een isolement dwingen. Schaamte voelen betekent niet dat er iets beschamends is aan jou. Geef je dierbaren uitleg over je flashbacks en vraag hun of ze je willen helpen om je er al pratend en voelend doorheen te slaan.
  11. *Leer herkennen wat jouw triggers zijn voor het krijgen van een flashback.* Vermijd onveilige mensen, plekken, activiteiten en mentale processen die je triggeren. Wanneer situaties die je triggeren onvermijdelijk zijn, ondersteun jezelf dan preventief door met deze stappen te oefenen.
  12. *Probeer erachter te komen wat het precies is waarnaar je een flashback hebt.* Flashbacks geven je de kans om de oude wonden als gevolg van mishandeling en verlating te ontdekken, erkennen en helen. Ook wijzen ze je op behoeften uit je kindertijd die nog niet zijn vervuld en kunnen ze je motiveren om die behoeften alsnog vervuld te krijgen.
  13. *Heb geduld, herstel is een langzaam proces.* In het hier en nu kost het tijd om de adrenalinetoevloed van de flashback te stoppen, en in de toekomst zal het nog veel tijd kosten om de intensiteit, duur en frequentie van de flashbacks geleidelijk te verminderen. Werkelijk herstel is een geleidelijk verlopend proces (vaak een kwestie van twee stappen vooruit en weer een stap achteruit) en heeft niets te maken met het verwerkelijken van een reddingsfantasie. Wees dus niet te hard tegen jezelf vanwege het feit dat je een flashback hebt.