

Anticiperen op triggers

Coachen waar het pijn doet – hoofdstuk 6, pag. 168

Signalen

Als je voelt dat je wellicht getriggerd gaat worden – ga in de eerste instantie na:

- Wat maakt dat mijn lichaam nu communiceert: gevaar, alarm!
- Wat gebeurt er, wat voel ik dan in mijn lichaam, en waar voel ik dat?
- Waar heeft het meestal mee te maken: een geluid, een geur, iets wat iemand zegt, iets anders?

Mindful aanwezig zijn

Besef dat je in het hier-en-nu bent en probeer hier te blijven. Het beoefenen van 'mindfulness' kan je hierbij behulpzaam zijn.

- Besef waar je nu bent en voel je voeten stevig op de grond
- Adem rustig vanuit je buik en blijf dat doen. Leg een hand op je buik.
- Zie waar je nu bent en wat er om je heen is. Let op kleuren, vormen en details.
- Ervaar wat je voelt en erken je gevoelens als delen van jou, niet jouw hele wezen; je hebt de regie over deze delen.
- Blijf rustig ademen vanuit je buik.
- Besef: dit is een moment dat weer voorbij gaat.

Heden en verleden scheiden

Probeer het heden van het verleden te scheiden. Besef: dit gebeurt nu.

- ik ben nu volwassen en veilig. Toen was toen; nu is nu.
- Ik kan in het heden, het hier-en-nu blijven en mij bewust zijn van het verleden, en toch hier te blijven.
- Ik erken de realiteit van toen; ik leef nu in het heden, ik ben nu volwassen en veilig.

Getriggerde deel scheiden van mij als geheel

- Slechts een deel van mij wordt getriggerd, niet mijn hele wezen.
- Ik heb de regie en kan ermee omgaan.
- Erken het emotionele deel terwijl je je bewust blijft van jouw zijn in het hier-en-nu.
- Wellicht zijn er andere delen die te hulp kunnen schieten, of jijzelf: steun, troost, geruststelling bieden ...

Herhalen

Herhaal dit een paar keer tot je weer wat rustiger bent. Jij kunt het geschrokken, getriggerde deel steunen en troosten want jij bent nu volwassen. Nu zijn jullie veilig.

- Wellicht word je een beetje nieuwsgierig naar dat jonge deel dat getriggerd werd, en kun je compassie voelen voor dat deel van jou.
- Merk eventuele veranderingen in je lichaam op ...