

Lijst van Veilig Ankers

Coachen waar het pijn doet – hoofdstuk 6

Als je je onzeker voelt of wanneer je het gevoel hebt dat je 'wegzakt' of zelfs gaat dissociëren, dan kun je jezelf helpen in het hier en nu te blijven via Veilige Ankers die je hebt geplaatst.

Doe deze oefening alleen als je uitgerust bent en liefst overdag; het daglicht helpt je om meer aanwezig te zijn. Eventueel samen met je coach.

1. Loop door je huis en kijk of er in elke ruimte dingen zijn die prettig (of op zijn minst neutraal) zijn. Gebruik je zintuigen: zien, horen, voelen, ruiken. Het gaat om dingen, geluiden etc., die jou direct verbinden met het heden; dus dingen die bij NU horen. Benoem deze ankers hardop. Maak nu een lijst van drie voor jou belangrijke ankers (met positieve associaties) in elke ruimte om je er op spannende momenten eraan te herinneren dat je nu hier veilig bent. Zeg hardop tegen je zelf: 'Dit is verbonden met mijn leven nu; dit helpt mij hier en nu.'
2. Doe hetzelfde voor andere ruimtes buitenshuis, waar het belangrijk is om in het hier en nu te blijven. Bijvoorbeeld in de auto, op je werk, op school, in het huis van vrienden, het huis van je ouders, bij je coach, etc.

Hiermee kun je jezelf als het ware 'verankeren' in het hier en nu, en voelen dat je veilig bent in het heden, op deze plek.

Aandacht aan alle delen

Als je op zoek gaat naar veilige ankers, kun je ook dingen tegenkomen die je juist aan vroeger herinneren. Zeker de jonge, gekwetste delen van het TZ in jou kunnen hierdoor getriggerd worden. Juist die jonge delen hebben veel moeite om in het hier en nu te blijven. Help hen door een anker te vinden, of aan te schaffen (bijvoorbeeld een klein zacht knuffeltje, of balletje) waarmee ook die jonge delen kunnen leren in het heden te blijven en zich veilig te voelen.