

Herstel veilige hechting

Geleide fantasie

Begin met rustig te blijven zitten en je omgeving op je in te laten werken.....

Zet je voeten stevig op de grond.

Lokaliseer jezelf in ruimte en tijd. Voel op welke plekken je contact maakt met je lichaam en de stoel..... voel de kleren tegen je lichaam..... Onderscheid zoveel mogelijk verschillende geluiden om je heen.. Voel de lucht in deze ruimte...

Voor het ogenblik is er niets wat je doen moet en moet je nergens heen..... Je hoeft nu alleen maar hier te zijn.

Je mag je ogen dicht doen als je dat niet al gedaan hebt.

Concentreer je op je ademhaling.... Voel de lucht je lichaam in en uit gaan. ...

Let er op wat voor gevoel het in je neusgaten geeft als je in- en uitademt.

Verwelkom alle gedachten die bij je binnenkomen en laat ze weer varen.....

Onder het in- en uitademen kun je net zo stevig aan je bewustzijn *vasthouden* als je wilt....Of je kunt het *loslaten* op de manier waarop je dat altijd doet om te ontspannen.

Je hebt als kind leren *vasthouden* en *loslaten*..... En je weet eigenlijk precies hoeveel je moet vasthouden en hoeveel je moet *loslaten*..... Je hebt volmaakt evenwicht leren vinden toen je als zuigeling leerde ademen.... Je leerde inademen.... En lang genoeg *vasthouden* om je lichaam van zuurstof te voorzien.....en je hebt geleerd om *los te laten*....en de lucht naar buiten te voelen stromen....

Als zuigeling heb je aan je moeders tepel leren zuigen....je hebt aan je fles leren zuigen..... en *los te laten* wanneer je de warme melk proefde. Je hebt al gauw de fles leren vasthouden.... En weer loslaten wanneer je genoeg gedronken had...

En je leerde je vasthouden aan de zijkant van je bedje.... En *loslaten* wanneer je weer wilde gaan liggen..... dus weet je eigenlijk precies in hoeverre je moet vasthouden en in hoeverre loslaten. ... en kun je je op jezelf verlaten om jezelf te voorzien van precies datgene wat je nodig hebt.....

En nu voel je misschien een soort zwaarte in je oogleden.... Je mag ze laten zakken, je ogen stevig dicht doen..... Mogelijk voel je die zwaarte ook in je kaken..... in je armen en handen.... Misschien heb je het gevoel dat je je handen niet kunt bewegen....

En misschien heb je ook het gevoel dat je benen en voeten erg zwaar worden... Alsof je je benen niet kunt bewegen.... Of misschien voel je net het tegenovergestelde , alsof je hele lichaam zweeft.... Als of je armen en handen vederlicht zijn.... Je weet precies wat *jij* voelt, *zwaarte of lichtheid*.... En wat het ook is, voor *jou* is het precies goed.

En nu kun je wat herinneringen aan je kindertijd laten opkomen... Je kunt terugdenken aan je eerste schooldag.... En je eerste vriendje of vriendinnetje uit die dagen..... Je herinnert je een aardige juf of buurman of buurvrouw... En je kunt je een huis herinneren waarin je gewoond hebt *voordat* je naar school ging..... hoe zag dat huis er uit? Was het een huis of een flat of iets anders?..... was het in de stad of ergens buiten?.....

Nu kun je enkele kamers uit dat huis zien..... Waar was je in dat huis vaak?..... had je een kamertje speciaal voor jou?..... Waar stond de eettafel?..... Kijk eens wie er aan de eettafel zitten.... Hoe *voelde* het om aan die tafel te zitten?..... Hoe *voelde* het om in dat huis te wonen?.....

Stel je nu het huis voor, of denk eraan terug, waar je gezin van herkomst was toen je geboren werd.... Stel je de kamer voor waar je na je geboorte in sliep. Zie die prachtige baby voor je die je geweest bent..... hoor jezelf kirren, huilen, lachen..... stel je voor dat je dat knuffelige baby'tje dat je bent geweest in je armen zou kunnen houden.....

Je bent erbij , als wijze en zachtmoedige, voedende ouder.... Je kijkt naar je eigen baby-ik.....

Wie is er nog meer bij?..... Je moeder? Je vader?..... Hoe voelt het om bij deze mensen in dit huis geboren te worden?.....

Stel je nu voor dat je dat kostbare kleine kindje bent dat naar dit alles kijkt..... Kijk omhoog naar de volwassene die je nu bent..... Zie die volwassene als een magische persoon, een liefdevolle, voedende ouder..... Voel de aanwezigheid van *iemand* die van je houdt.

Stel je nu voor dat de volwassen jij je oppakt en tegen zich aandrukt..... Hoor die volwassene op tedere toon de volgende bevestigende dingen tegen je zeggen:

Na elke bevestigende zin 20 seconden wachten

Welkom in deze wereld, ik heb op je komst gewacht.

Ik ben zo blij dat je er bent.

Ik heb een speciaal plekje voor je ingeruimd.

Ik vind je precies goed zoals je bent.

Ik ga niet van je weg, wat er ook gebeurt.

Ik heb begrip voor al je behoeften.

Ik geef je alle tijd die je nodig hebt om al je behoeften vervuld te krijgen.

Ik ben zo blij dat je een jongetje of een meisje bent.

Ik wil graag voor je zorgen, ik ben er helemaal klaar voor.

Ik vind het fijn om je eten te geven, je in bad te doen, je te verschonen en met je bezig te zijn.

Ik zal je beschermen tegen gevaar en zorgen dat alles goed komt.

Ik zal je warmte en genegenheid geven.

Er is op de hele wereld nog nooit iemand geweest zoals jij.

God heeft geglimlacht toen je geboren werd.

Wacht 2 minuten om alles in te laten werken

Sta jezelf toe te voelen wat je voelt bij het horen van deze bevestigende uitspraken....

Laat nu je volwassen jij je neerleggen..... hoor je volwassen jij je opnieuw verzekeren dat deze je nooit in de steek zal laten.... En dat deze volwassen jij altijd tot je beschikking staat. ...

Word nu opnieuw je volwassen zelf.....

Kijk naar je kostbare kleine baby-ik. Besef dat je zonet het contact met je baby-ik hersteld hebt en het in je armen hebt gesloten.....

Onderga het gevoel van die hereniging.... Dat kleine wiegekind is nu gewenst, bemind en zal *nooit meer alleen* zijn....

Wandel dat kamertje uit, dat huis uit en loop naar buiten.....

Als je buiten bent loop je rond en zie je in de zandbak een peutertje spelen....

Bekijk dat peutertje eens echt goed en ervaar dit kind gevoelsmatig.....

Wat voor kleur ogen heeft het?..... Wat voor een kleur haar?..... Wat voor een kleren heeft het kind aan?..... Praat maar eens tegen dit kind..... zeg wat er in je opkomt.....

Glijd als het ware de zandbak in en word dit kind....

Hoe voelt het om dit kleine kind te zijn?..... Kijk omhoog naar je volwassen ik..... Luister terwijl deze volwassene als wijze, zachtmoedige, voedende ouder langzaam de volgende bevestigende zinnen tegen je uitsprekt. Ga bij deze ouder op schoot zitten als dat je een veilig gevoel geeft.....

Na elke bevestigende zin 20 seconden wachten

Klein peutertje (je naam)... je mag gerust nieuwsgierig zijn, dingen willen hebben, aanraken, bekijken en proeven. Ik zal er voor zorgen dat je veilig op onderzoekstocht uit kunt gaan.....

Ik hou van je, precies zoals je bent kleine peuter.....

Ik ben er om in jouw behoeften te voorzien. Je hoeft je niet om de mijne te bekommeren.....

Je hebt er recht op dat er iemand voor je zorgt.....

Je mag gerust nee zeggen, kleine peuter. Ik ben blij dat je jezelf wilt zijn.....

We mogen allebei weleens kwaad zijn. We zullen er heus wel uitkomen.....

Je mag gerust bang zijn als je de dingen op je eigen manier doet.....

Je mag gerust verdrietig zijn wanneer ze niet uitpakken zoals je zou willen.....

Ik laat je niet in de steek, wat er ook gebeurt!.....

Je mag helemaal jezelf zijn en er nog steeds op rekenen dat ik er voor je zijn zal.....

Ik vind het heerlijk om je te zien leren lopen en praten. Ik vind het heerlijk om je te zien losmaken en opgroeien.....

Ik hou van je en zie je als waardevol, kleine peuter.....

Wacht 2 minuten om alles in te laten werken

Heb je zin om de volwassen jij te omarmen, doe dat dan vooral.....

Voel dat, wanneer je de volwassen *jij* omhelst, jezelf weer je volwassen persoonlijkheid aanneemt. Blijf je kleine peuter-ik omarmd houden.

Spreek met jezelf af dat je dit onbezorgde, ondernemingsgezinde, nieuwsgierige deel van jezelf zult liefhebben.

Zeg tegen het Kind: Ik zal je nooit in de steek laten.....

Ik zal er altijd voor je zijn.....

Wees je er goed van bewust dat je zojuist de band met je peuter-ik hersteld hebt.....

Beleef het gevoel van eindelijk thuis te komen.... Je kleine peuter-ik is nu gewenst en met liefde omringd en zal nooit meer alleen en in de steek gelaten zijn.....

Loop nu van dat huis weg.....

Slenter je laan van herinneringen door, terug naar het nu....

Loop langs de kleuterschool..... kijk naar de speelplaats en de schommel..... wandel langs de plek waar je als beginnend tienertje je tijd het liefste doorbracht.... wandel langs een herinnering van twee jaar terug.....

Voel je eigen aanwezigheid in de ruimte waar je op *dit* moment bent.....

Voel je tenen.... Wriemel er even mee..... voel de energie door je benen naar boven komen.... Voel de energie je borstkas instromen wanneer je nu diep inademt.... Adem stevig uit..... voel de energie in je armen en vingers.... Beweeg je vingers..... voel de energie in je schouders, hals en kaak..... Rek je armen uit.... Voel je gezicht en wees volledig in het hier en nu... teruggebracht in je normaal wakend bewustzijn.... En doe je ogen open.

Even de tijd geven om te bezinken.