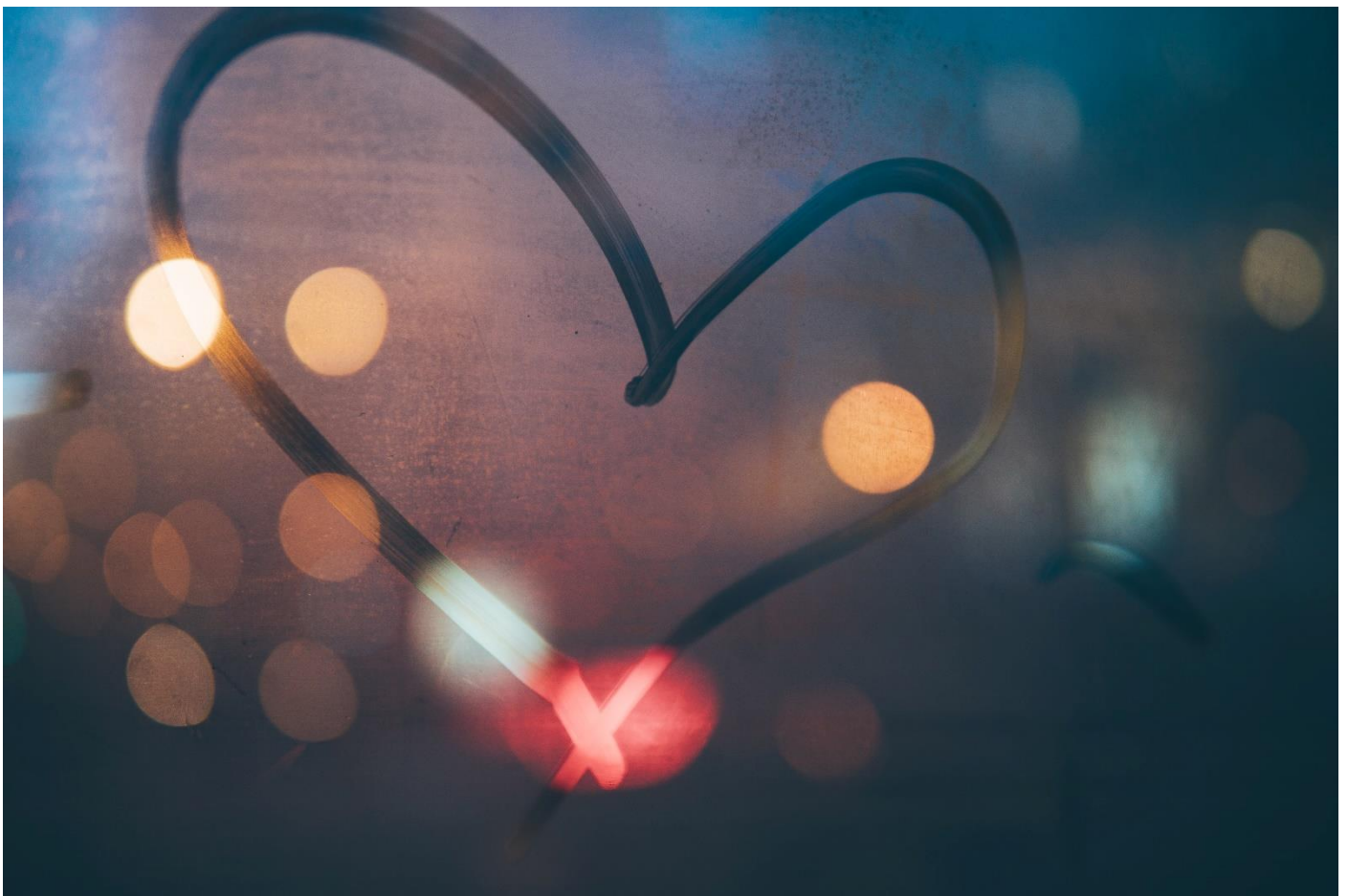


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Misbruik

Opdracht 1) Onderzoek je eigen geschiedenis, en bekijk al de verschillende facetten van misbruik in de leeftijd van 0 tot 18. Kijk terug naar je leven, en reflecteer op de onderstaande vormen van misbruik.

Lichamelijk misbruik: lichamelijke mishandeling betekent geweld in de vorm van: slaan, schoppen, bijten, krabben, het toebrengen van brandwonden, duwen, maar ook opsluiten of vastbinden valt onder lichamelijke mishandeling. Het kan ook een mildere vorm zijn van fysieke mishandeling, bijvoorbeeld wanneer je een tik krijgt als je iets doet wat niet mag. Je vindt het normaal en raakt gewend aan de situatie.

Seksueel misbruik: seksueel misbruik zijn seksuele handelingen, waarbij je actief of passief gedwongen wordt deze uit te voeren, te ondergaan of daar getuige van te zijn. Je bent vaak afhankelijk van de dader of bang voor hem, zodat hij jou kan dwingen. Dit dwingen kan gebeuren door op je schuldgevoel in te werken of je durft niet te weigeren omdat je dan niet meer lief gevonden wordt.

Emotioneel misbruik: dit kan zich uiten op heel veel manieren: verbaal geweld, uitschelden, schreeuwen maar ook d.m.v. het geven van kritiek, manipulatie, emotionele onbeschikbaarheid, te hoge eisen stellen en andere subtiele tactieken om de ander te controleren.

Intellectueel misbruik: druk op je kinderen uitoefenen om succesvol te zijn. Je moet naar het VWO terwijl dit boven je niveau is. Je wordt een nerd genoemd omdat je niet wilt voetballen maar liever een spelletje schaken speelt. Je wordt stom of langzaam genoemd.

Spiritueel misbruik: spiritueel misbruik omvat het manipuleren van je gedachtewereld door een spiritueel leraar, goeroe of spirituele groep(sekte). Je wordt zo gedomineerd dat je de controle over jezelf en je leven verliest. Je wordt bang gemaakt voor god, de duivel of karma. Je wordt bang gemaakt voor magie. Een subtiele manier van deze vorm is dat je vanuit je ouderlijk huis verplicht wordt een religie te volgen zonder dat er ruimte is om zelf na te denken en een eigen mening te mogen uiten. Schaamte en schuldgevoelens worden op je overgedragen. Wanneer je je gevoelens gaat beschrijven kies je uit de volgende gevoelens.

Schaamte: alle gevoelens die te herleiden zijn naar "In essentie is er fundamenteel iets verkeerd aan mij, ik ben niet goed zoals ik ben".

Schuld: alle gevoelens die te herleiden zijn naar "ik heb iets verkeerd gedaan".

Boosheid: een gezonde emotie die gepaard gaat met gevoelens van woede en razernij of boze gedachten.

Angst: een gezonde emotie die je helpt om te reageren wanneer er gevaar dreigt. Je lichaam komt in een staat van paraatheid. Je hart gaat sneller kloppen, je bloeddruk gaat omhoog, je spieren spannen zich aan, je transpireert en je ademhaling versnelt. Plotselinge en hevige angst, noemen we paniek.

Pijn, verdriet: er zijn verschillende manieren om pijn en verdriet te ervaren. Een voorbeeld is je eenzaam, waardeloos en leeg voelen.

Het kan zijn dat je deze gevoelens hebt afgeweerd door een overlevingsmechanisme in te zetten. Indien je je hier bewust van bent, geef je dit aan maar je beschrijft tevens het onderliggende gevoel wat je zou hebben gevoeld wanneer je het overlevingsmechanisme niet zou hebben ingezet.

Bekijk je geschiedenis en al je verzorgers en opvoeders afzonderlijk.

Type misbruik	Wie heeft het gedaan?	Wat gebeurde er?	Hoe voelde je je toen?	Hoe voel je je nu?	Leeftijd
Lichamelijk	Moeder	Ze heeft mij geslagen toen ik de vaas brak	Pijn, schaamte	Pijn, schaamte, boosheid	4
Intellectueel					

Type misbruik	Wie heeft het gedaan?	Wat gebeurde er?	Hoe voelde je je toen?	Hoe voel je je nu?	Leeftijd?
Emotioneel					
Spiritueel					

Opdracht 2) Zijn er bepaalde gebeurtenissen naar boven gekomen die je eigenlijk al lang vergeten was?

Deel één van je inzichten in de facebook groep of met je buddy. Delen is helen!

Opdracht 3) Welke belangrijke inzichten heb je uit de opdracht verkregen en wil je niet vergeten?

Voorbeelden van patronen waarbij je eigenlijk op zoek bent naar liefde, aandacht en erkenning.

Pleasen: je doet alles voor iemand, zonder je je eerst af te vragen of je dit daadwerkelijk wilt. Je kunt geen nee zeggen en je gaat over je grenzen heen. Pleasen gaat ten koste van jezelf.

Je bent jezelf continu aan het **uitleggen** en aan het **verontschuldigen**: ja maar ik bedoelde het niet zo...sorry....

Je gedraagt je **opvallend** zodat je aandacht krijgt.

Je gedraagt je juist **onzichtbaar** en je probeert op een subtielere manier aandacht te krijgen.

Je **praat heel hard** zodat iedereen je kan horen of juist heel zacht zodat ze moeite moeten doen om je te horen.

Je doet je **beter, slimmer of interessanter voor** dan je daadwerkelijk bent.

Je **houdt je sterk** om te laten zien dat je alles aankunt.

Je **gaat in de slachtofferrol** zodat anderen je komen redden.

Je neemt gesprekken over (als iemand aan het woord is haak je in en zegt dat heb ik ook gehad) zodat het verhaal verder over jou gaat.

Opdracht 4 Herken je jezelf in één of meerdere bovenstaande patronen?

Beschrijf hoe.

Kies nu één of meerdere patronen uit waarmee je wil stoppen.

Realiseer je wanneer je stopt met het uitleven van deze patronen dat het mogelijk is dat je pijnlichamen worden blootgelegd door middel van een shame attack (schaamte aanval). Je schaamte kern wordt geraakt en je voelt je ineens waardeloos of niet goed genoeg. Pak dit moment als een kans om jezelf weer een stukje te helen. Belangrijk is dat je je realiseert dat er oude pijn wordt aangeraakt die wordt blootlegt en versterkt.

Opdracht 5) Innerlijk kind opdracht

Erkennen van je gekwetste kind

Benodigd materiaal: kleurpotloden, viltstiften en papier

Opdracht:

1. Visualiseer een fijne plek waar jij en je gekwetste kind samen een tijdje kunnen doorbrengen. Een plek waar je zeker weet dat je innerlijke kind zich veilig en op haar/zijn gemak voelt. Neem er de tijd voor en, zie, voel, hoor en proef alle details van die setting. Sluit je ogen, zodat je al je zintuigen hun werk kan laten doen.
 2. Maak met je niet-dominante hand een tekening van jouw gekwetste kind of laat het kind een brief schrijven naar de volwassene waarin het deelt waarom het gekwetst is. Je schrijft vanuit het kind met je niet dominante hand.
 3. Nadat jouw tekening of het schrijven vanuit het innerlijke kind af is vraag je je innerlijke kind of je even met haar/hem kunt praten. Ga het dialoog aan door een gesprek te voeren of het gesprek uit te schrijven. Gebruik daarbij je beide handen, net zoals in de vorige oefeningen. Dominante hand voor de volwassene in jou en je niet dominante hand voor het kind in jou. De volwassene is nu aan de beurt en geeft feedback of stelt vragen naar aanleiding van de tekening of het schrijven.
- Geef het kind naar je beste kunnen wat het nodig heeft.
- Beëindig de conversatie door het Kind te vragen of het je nog iets anders wilt laten weten. Dank het Kind voor haar/zijn komst en voor het feit, dat het zich heeft willen uiten. Vertel het dat je meer van deze gesprekken wilt, zodat je het beter kunt leren kennen.
4. Een variatie op deze oefening: vraag je innerlijke Kind een tekening te maken van wat het 't liefst wil op dit moment in je leven.
 5. Leg beide tekeningen (tekening van het gekwetste kind en de tekening van de behoeften en wensen van het kind) op een plaats waar je er te vaak naar kunt kijken. Gebruik ze als een herinnering aan de aanwezigheid van je innerlijke kind in je leven.

