

## HALT: situaties om alert op te zijn

Bij de AA gebruiken ze HALT als afkorting voor situaties om alert op te zijn omdat je dan sneller in je overleving en daarmee je verslavingsgedrag komt:

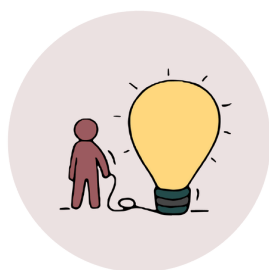
**H - Hungry**

**A - Angry**

**L - Lonely**

**T - Tired**

Is er sprake van honger, stress/boosheid, eenzaamheid of moeheid zorg dan goed voor jezelf en wees je er bewust van dat jezelf of je partner sneller in de overlevingsmodus kan komen.



## Oefening Rode knoppen

### Doel van de oefening

Het doel van deze oefening is het herkennen van triggers en de instinctieve reactie daarop. De kalmeerroute is Rust + Reflectie + Reageren = Verbinding. Deze oefening gaat in op de stappen Reflectie en Reageren. De reflectie kun je zelf doen, samen of met een vriend(in). Reageren doe je uiteraard naar je partner, dan bespreek je met elkaar de uitkomst van de oefening.

### Belang van de oefening

Het belang van deze oefening is groot omdat je hiermee een aanzet maakt om niet meer in de escalatie of de verwijdering te schieten. Je gaat onderzoeken wat er onderwater gebeurt en komt daar op een later moment op terug, wat verbinding creëert. Doe je deze oefening niet dan worden er zegeltjes geplakt, of vindt er een storting plaats op de emotionele bankrekening. Dat is de enige rekening waarvan je niet wil dat er veel opstaat.

*Stel, je hebt afgesproken om samen te lunchen en echt even tijd voor elkaar te maken. Je partner zit met een half oog de tour te volgen en na de lunch duikt hij gelijk weer achter de televisie. Dan kun je denken: zo erg is het niet, ik concentreer me op mijn eigen ding. En wellicht denk je dat het dan echt weg is. Alleen dat is niet zo, als het je echt geraakt heeft, kun je het niet negeren. Als je dat wel doet, is het een zegeltje in het boekje.*

Elke situatie van triggering die niet uitgesproken wordt is een zegeltje in het zegelboekje en ineens 'BOEM' wordt het volle boekje ingeleverd en worden er eerdere momenten van wrijving bijgehaald en escaleert het. Deze oefening biedt een mogelijkheid om een zegeltje uit het boekje te halen zodat het minder vol is en om van het zegeltje te leren.

## Doen van de oefening

Deze oefening doen jullie in eerste instantie alleen, voor jezelf. Gebruik het schema dat bij deze oefening hoort om een dag of een week de momenten bij te houden dat je getriggerd raakt.

### *Situatie*

Beschrijf de omstandigheden waarin je getriggerd raakte. Dat kan thuis zijn, op vakantie, onderweg.

### *Trigger*

Omschrijf wat precies de trigger was. Werd er niet gereageerd? Of juist te heftig? Als je partner op de telefoon zit? Een blik? Voor mij was een trigger als Iris haar telefoon niet opnam.

### *Onderliggende pijn*

Wat is de onderliggende pijn, de hechtingspijn of kindpijn die geactiveerd werd door de trigger? Als je niet meteen weet waar het mee te maken heeft, wat heel goed kan natuurlijk, schrijf dan het gevoel op en neem dat een tijdje met je mee. En kijk of je dat gevoel kunt herkennen in situaties van vroeger. In mijn geval was dat ik me heel alleen voelde. Ik probeer altijd goed bereikbaar te zijn en te reageren op appjes en telefoontjes. Als ik dan zelf uitreik door haar te bellen en die uitreiking wordt niet beantwoord, dan voel ik me in de steek gelaten. Mijn hechtingspijn is me in de steek gelaten voelen.

### *Overlevingsreactie*

Wat is je overlevingsreactie die dan naar boven komt? Ga je vechten of vluchten? Trek je je terug, of ga je pleasen? Wat is er dan zichtbaar aan de buitenkant? Beschrijf dat ook in het schema.

Mijn overlevingsreactie is Iris aanspreken en confronteren. Ik neem toch ook op als jij belt? Iris legde uit dat zij de telefoon niet kan opnemen als zij op de fiets zit.

Omdat ik in dat moment eigenlijk overstuur ben, kan ik dat niet horen en ga ik Iris overtuigen. Op allerlei manieren ga ik uitleggen waarom dat wel kan. Iris moet veranderen zodat ik mijn pijn niet hoeft te voelen van het misgrijpen. En natuurlijk om mijn gelijk te bevestigen. Dit gesprek verliep uiteraard niet soepel en zorgde voor verwijdering.

### *Behoeft*

Beschrijf je behoefte, wat heb je eigenlijk nodig in dat moment?

Mijn behoefte was contact en ook in het gesprek heb ik de behoefte aan contact en dat mijn gevoel van in de steek gelaten worden, erkend wordt. Dat gaat natuurlijk alleen als ik mijn gevoel zelf ook uitspreek – en niet de aanklacht. En kan ook doordat Iris naar mijn gevoel vraagt.

## Bespreken

Als je allebei een tijd het schema hebt bijgehouden en je hebt een paar triggers opgeschreven, bespreek ze dan met elkaar.

Zorg voor een ontspannen setting met elkaar, zoals samen aan de keukentafel zitten of samen op de bank. Ontspannen betekent dat je contact hebt met de liefde voor jezelf en voor elkaar en dat je de rust voelt om echt even tijd en aandacht voor elkaar te hebben. Dit bespreken kun je ook doen tijdens een wandeling en uiteraard is het belangrijk om te zorgen dat er zo min mogelijk afleiding is. Zorg ervoor dat jullie lichamelijk contact maken en elkaar aan kunnen kijken.

Vragen om te bespreken kunnen zijn:

- ✓ Welke triggers komen vaker terug?
- ✓ Welke pijn van vroeger hangt samen met de trigger? Welke overtuigingen (imprints) hangen samen met deze pijnen?
- ✓ Wat is nu je behoefte?

Doordat ik ging herkennen waar de trigger over ging, werd ik niet meer zo geraakt als Iris haar telefoon niet opnam. Want ik wist: het kan gebeuren dat ik dan in oude pijn kom. Met als gevolg dat ik ook geen verwijtende gesprekken meer ging voeren over de telefoon opnemen. Want dan kon ik dingen zeggen als: 'Ik neem toch ook mijn telefoon op als ik op de fiets zit? Zo moeilijk is dat toch niet?' Vanuit mijn overlevingsreactie ging ik vechten en kwam ik in mijn gelijk. Ging de ander zich verdedigen en daalde de sfeer in no-time tot ver onder het vriespunt. En niet doordat Iris haar telefoon niet opnam maar doordat ik ging aanvallen vanuit oude pijn.

Beschrijf hieronder de omstandigheden waarin je getriggerd raakte.

Situatie	Trigger	Onderliggende pijn	Overlevingsreactie + effect	Behoeftte in het nu

