



Aspecten van partner relatie therapie bij complex trauma

Het emotionele kwetsbaarheid model

en

Effectief problemen oplossen

Dr. Jos Truyens

Klinisch psycholoog - Psychotherapeut

Instituut Systemische Psychotherapie

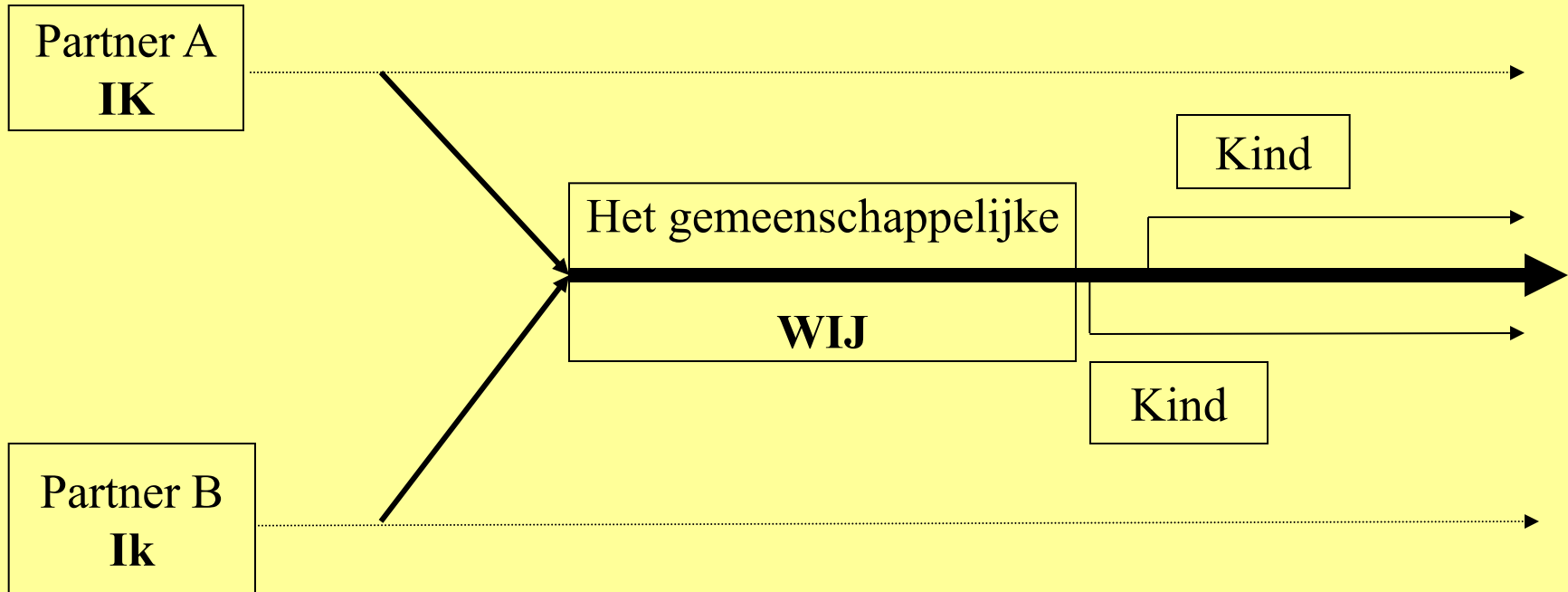
&

Het Eedenhuis

19-4-2012



Fase model Partner Relatie vorming (Truyens, 1998)





Emotionele kwetsbaarheid

Definitie

- Overgevoeligheid uit verleden of heden door partner(s) overgebracht naar huidige relatie.

‘Net als oude wonden die nog pijn doen als je ze aanraakt, brengen kwetsbaarheden, wanneer ze door de dynamiek van de partnerrelatie geraakt worden, een hevige reactie en pijn teweeg’.



Emotionele kwetsbaarheid als gevolg van

- Traumatische gebeurtenissen in verleden van individu en / of partnerrelatie.
- Herhalingspatronen in stamgezin, in eerdere relaties of in andere sociale contexten.
- Actuele spanningen of crises in leven van een of beide partners.
- Genderrol, socialisatie, machtsongelijkheid of sociaal-culturele trauma's als discriminatie, armoede, marginalisering, geweld, sociale ontwrichting of oorlogservaringen.



Emotionele kwetsbaarheid en Zelfbeeld

- Ervaringen van (seksueel)misbruik, mishandeling, verwaarlozing en geweld leiden tot betekenissen als: verlies, verlating, vernedering, (sociaal) verraad, onrecht, afwijzing.
- Deze leiden tot ontwikkeling van negatief Zelfbeeld:
Gevoelens en overtuigingen van onzekerheid, machteloosheid, onbeschermd zijn of tekortschieten.
- De koppeling van negatief zelfbeeld aan **schuld en schaamte gevoelens** vormt belemmering voor **interpersoonlijke verbinding**.
- Het niet tonen van emotionele kwetsbaarheid raakt in de interactie al dan niet gekoppeld aan het thema **vertrouwen in de ander**.
- Er is meer kans op geheimhouding, zwijgen en (ver)oordelen en meer kans op agressie, depressie, pesten, verslaving, eetstoornissen, e.d.



Film fragment

Zingen in het donker*

‘De littekens gaan dieper dan de huid’

*www.mutsaersstichting.nl

www.zingeninhetdonker.nl



Aangeleerd overlevingsgedrag

- Het vanzelfsprekend volgen van overlevings scripts zoals:
 - *Nooit boos worden.*
 - *Vertrouw alleen op jezelf.*
 - *Maak het mensen altijd naar de zin.*
 - *Vertrouw nooit vrouwen.*
 - *Wees zwak en onderdanig.*
 - *Wees altijd sterk, laat je kwetsbaarheid niet zien.*
 - *Als je te dichtbij komt, kun je je bezeren.*

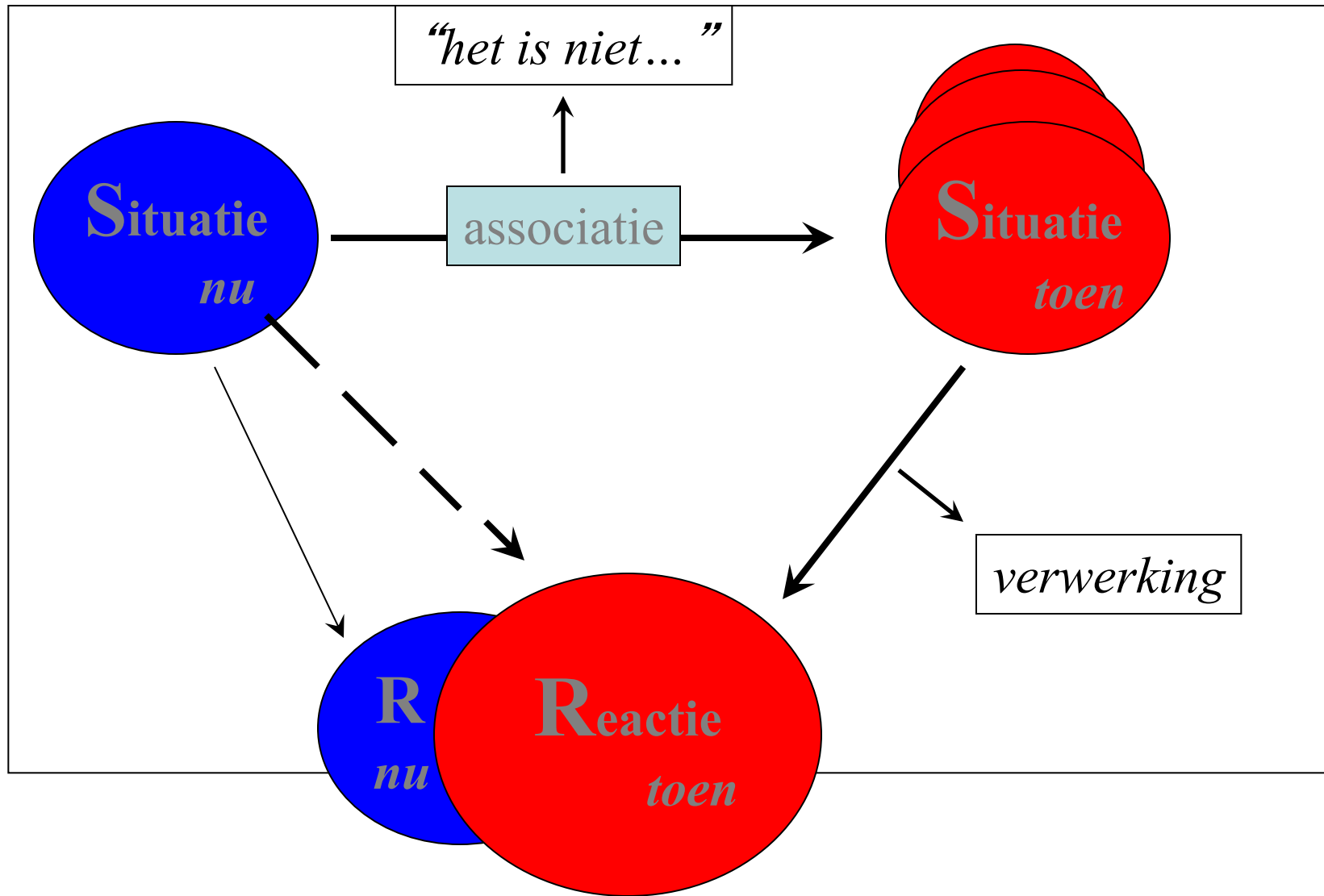


Activering overlevingsgedrag

- Wanneer de partner gevoelige plekken raakt van de andere partner kan de fysiologische arousal toenemen.
- Deze automatische reactie creëert **verwarring**: stress in heden is dezelfde als stress in verleden of als stress van buiten de relatie!?
- Hiermee vallen betekenissen uit heden, verleden en/of andere situaties, emotioneel samen: de **complexiteit** neemt toe.
- Er ontstaat verlies van vertrouwen en verlies van positieve verwachting ten opzichte van de ander, wat opnieuw gepaard gaat met fysiologische arousal.

retraumatiseringsdriehoek :

Stöf sel & Mooren, 2010





Chronische diffuse fysiologische arousal

- Verhoogde hartslag frequentie.
- Verhoogde bloeddorstroming.
- Meer transpiratie.
- Verhoogde adrenaline productie bij verhoogde hartslag.
- Bloedvat vernauwing; verhoogde bloeddruk.
- Fysiologische angstreactions.
- Chronische (fysiologische) stress.



Fysiologische arousal en emotionele reactiepatronen

- Meer moeite om naar elkaar te luisteren.
- Verhoogde neiging om zich af te sluiten of heftig te reageren.
- Probleem raakt ingebed in herhalende patronen (*als een dans*)
 - Conflictueus patroon symmetrische interacties van aanval en verdediging.
 - Jager-haas patroon
 - bedekt - openlijk
 - wisselend - stabiel
 - via triade (meestal een kind)
- Wederkerig niet betrokken zijn; Afstand nemen; Elkaar kwijtraken.



Vastlopen van partnerinteracties

- Activering van overlevingsgedrag leidt tot impasse in de partnerinteracties.
 - Partners leven zich niet in, in de ander.
 - Kunnen niet het gezichtspunt van de ander zien.
 - Voelen zich beledigd en gekwetst door het gedrag van de ander.
 - Worden steeds defensiever.
 - Raken steeds meer van elkaar vervreemd.
 - Raken verstrikt in machtsconflicten en misverstanden.



Krachtige negatieve interacties

Kenmerken:

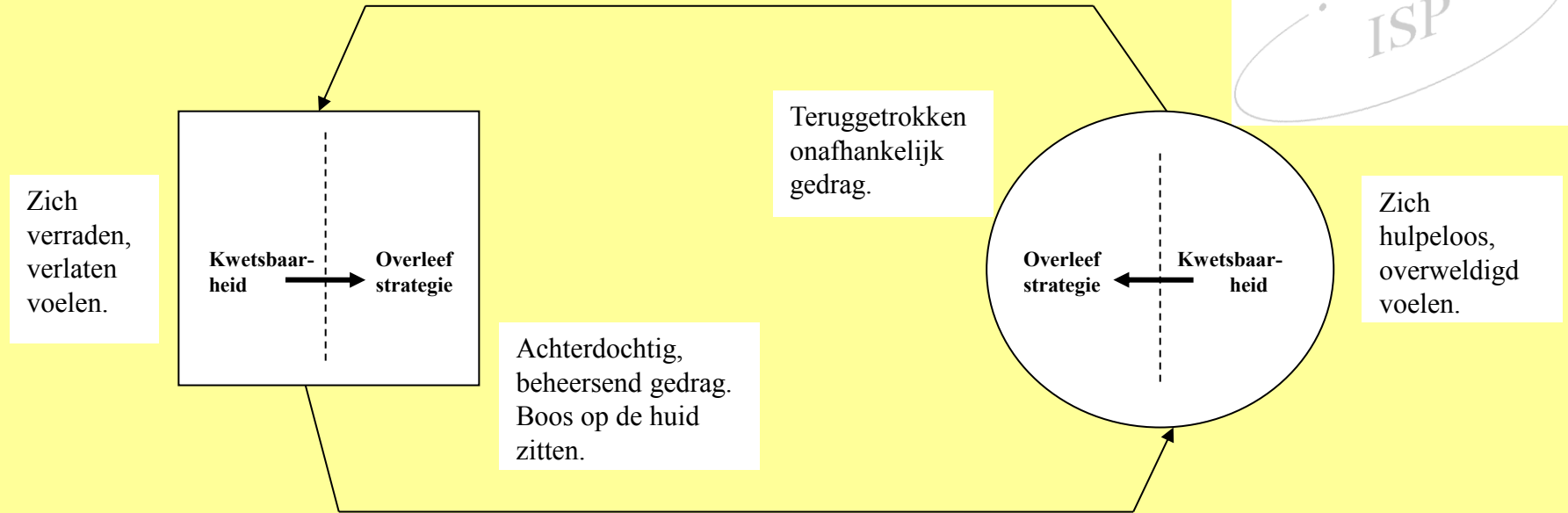
- *Sterke onderlinge reactiviteit.*
- *Escalatie.*
- *Onwrikbare standpunten.*
- *Onredelijkheid.*
- ***Herhalende** dynamiek in relatie.*
- **Toename emotionele kwetsbaarheid en verwarring bij partners.**
- **Ontstaan van kwetsbaarheidscyclus.**



Basismodel Kwetsbaarheidscyclus



Voorbeeld kwetsbaarheidscyclus (Scheinkman, 2004)



Mark

1. Uitgangspunten, opvattingen

*Vrouwen zijn niet te vertrouwen.
Als je geen eisen stelt, word je in de steek gelaten.
Mannen moeten sterk zijn, niet zwak.*

2. Kwetsbaarheden

Verraad, verlating, verlies.

3. Overlevingsstrategieën

Argwaan, boos op de huid zitten, controle.

4. Ouderlijk gezin

*Met drie jaar in pleeggezin, met vijf jaar geadopteerd.
Adoptiefmoeder depressief.
Op zijn zeventiende verlies van adoptiefmoeder.*

5. Contextuele/sociaal-culturele factoren

*Geografische scheiding van Sara.
Verskil in opleidingsniveau.*

Sara

1. Uitgangspunten, opvattingen

*Als je onder druk staat, moet je oppassen.
Vrouwen moeten meegaand zijn, niet assertief.*

2. Kwetsbaarheden

*Eenzaamheid, je overweldigd, depressief voelen.
Moeite om behoeften te uiten.*

3. Overlevingsstrategieën

*Onafhankelijk opstellen, terugtrekken,
niet assertief zijn.*

4. Ouderlijk gezin

*Niet-communicatief gezin.
Waarden zelfstandigheid en onafhankelijkheid.*

5. Contextuele/sociaal-culturele factoren

Druk vanuit de studie.

Model partnerrelatie: Een 'stevig relatie huis' (Gottman, 2011)

ISP

Creëren van gedeelde betekenissen:

*Dromen, narratieven,
Verbindende rituelen,
Mythen en metaforen*

Zorgen dat dromen en strevingen uitkomen
(Voorkomen van vastlopen in relatie)

- Effectief probleem oplossend vermogen
- In dialoog blijven over blijvende problemen
[en *fysiologisch kalmeren*]

Zorg dat positieve sentiment overheerst

Naar elkaar toewenden i.p.v. van elkaar afwenden
[*Emotionele bank rekening*]

Gek zijn op de ander en bewondering hebben

'Liefdeskaarten'



Effectief problemen oplossen (Gottman, 2011)

- Het op gang komen van **kwetsbaarheidscyclus** kan leiden tot relationeel vastlopen (= grootste kans op echtscheiding), bij optreden van:
 - *Vier Ruiters* =
Kritisieren; Verdedigend opstellen; Minachting; Stonewalling.
 - Emotioneel overspoelen.
 - Emotioneel terugtrekken en eenzaamheid.
- Voor **effectieve** conflict oplossing binnen de partnerrelatie is nodig:
 - In gesprek blijven over problemen.
 - Jezelf aanleren fysiologisch te kalmeren =
stabilisatie en symptoom reductie.