

ACTIETENDENSEN

Gevoel = verdriet

Fysiologisch: opwaarts patroon van spieractiviteit:

- Beginnend in de buik
- Vaak gepaard met diep zuchten
- Omhoog gaand naar borstkas → die wordt breder
- Naar stembanden (brok in keel), schouders (schudden) en hoofd (staat naar beneden gericht)
- Tranen komen op
- Let op: diep huilen vanuit buik = verdriet, oppervlakkig huilen = angst, afweer

Actietendens: onder ogen zien van het verlies, erkennen van onontkoombare van hetgeen waar men verdriet over heeft, wens om te huilen, in elkaar kruipen

Gevoel = boosheid

Fysiologisch: impulsdoorbraak:

- Opgaande beweging / kracht in bovenlichaam door bewegingen in spieren bekken,
- Let op: angst gaat precies andersom → begint in handen en gelaat
- Het lichaam recht zich, voorwaarts en opwaarts gerichte kracht
- Cognitief besef waar de woede over gaat en wat de opgeheven hand wil gaan doen

Actietendens: slaan, schoppen, trekken, willen vernietigen, enz.

Gevoel = vreugde, liefde, positieve gevoelens

Fysiologisch:

- warm, uitspreidend gevoel in bovenlichaam, met uitstraling naar hoofd en buik
- tintelende sensatie in gehele AZS

Actietendens: in beweging komen, iemand vast willen houden, stevig beetpakken, omarmen, vervloeien, klaarkomen, dansen, willen vieren en willen delen

Gevoel = schuld

Fysiologisch:

- Pijnlijke samentrekking borstkas

Actietendens: ongedaan willen maken, spijt over de actie in het besef van genoeg, bewuste bedoeling en eigen verantwoordelijkheid

- volle omvang beseffen van de intentie en wil tot vernietiging
- zien van gevolgen / effecten van eigen destructieve impuls, acties die daarbij passend worden gevonden en plezier / genoeg wat beleefd wordt bij vernietiging (geliefde) object

