

HOOFDSTUK 25 Het herintroduceren van zelfredzame actie

Dierlijke verdedigingsmechanismen herkennen

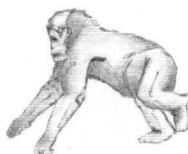
Doel: je helpen om de dierlijke verdedigingsmechanismen te herkennen waarmee je vertrouwd bent en die je vaker gebruikt dan andere.



Hulproep



Vechten



Vluchten



Bevriezen



**Geveinsde dood/
blokkeren**

Instructies: neem de voorbeelden van dierlijke verdedigingsmechanismen in de tabel hieronder door en volg dan de instructies.

1 Zet een vinkje naast elk dierlijk verdedigingsmechanisme dat je hebt ervaren of dat wordt geactiveerd door iets in het verleden of heden wat je het gevoel geeft dat je onveilig of in gevaar bent.

2 Zet een streep onder elk voorbeeld waarmee je bekend bent of dat je vaker dan andere mechanismen gebruikt als je in gevaar of gestrest bent. In de lege kaders kun je in elke categorie zelf dierlijke verdedigingsmechanismen toevoegen die je hebt ervaren.

3 Beschrijf in het kader onder elk dierlijk verdedigingsmechanisme in welke situatie(s) je dat mechanisme in het verleden hebt gebruikt, hoe dat in je lichaam voelde en hoe anderen daarop reageerden.

☐ Hulproep: lawaai maken, schreeuwen, krijsen, om hulp roepen, je vastklampen aan anderen of hun nabijheid opzoeken. Overige:	☐ Vechten: wegduwen, afstoten, aanvallen, slaan, schoppen, 'stop' of 'nee' roepen, verbaal aanvallen, tekeergaan. Overige:	☐ Vluchten: vluchten, wegrennen, achteruit-deinzen, weggaan, ontsnappen. Overige:
☐ Bevriezen: hyperalert zijn maar niet kunnen bewegen, je verstoppen, verstijven, je verlamd voelen. Overige:	☐ Geveinsde dood/blokkeren: afwezig raken, gevoelloos raken, slap worden, ineenstorten, doen alsof je dood bent, niet meer kunnen praten. Overige:	4 Reflecteer op de dierlijke verdedigingsmechanismen die je het vaakst gebruikt en de mechanismen die je minder vaak gebruikt. Wat is de reden hiervoor, denk je? Bespreek dit met je therapeut.

Dierlijke afweerreacties en het lichaam - deel I

Doel: dierlijke afweerreacties ontdekken en uitproberen om erachter te komen hoe elke afweerreactie in je lichaam voelt.

Instructies: volg samen met je therapeut de instructies hieronder. Bestudeer de dierlijke afweerreacties een voor een.

1 Beschrijf in het eerste kader naast elke afweerreactie wat er gebeurt als je denkt aan het uitvoeren van de acties die bij die afweerreactie horen, of stel je voor dat je die acties uitvoert. (Bijvoorbeeld: denk je dat dat goed zou voelen, of misschien triggerend, aangenaam, beangstigend, krachtgevend, verwarrend of iets anders?)

2 Beschrijf in het tweede kader wat er gebeurt als je met bewuste aandacht de acties uitvoert die bij die dierlijke afweerreactie horen. Blijf je concentreren op je lichaamssensaties en bewegingen. Zet alle beelden, gedachten, herinneringen en emoties even opzij om al je aandacht te geven aan je lichaam en erachter te komen hoe die afweerreactie voelt.



(Vervolg op de volgende bladzijde)

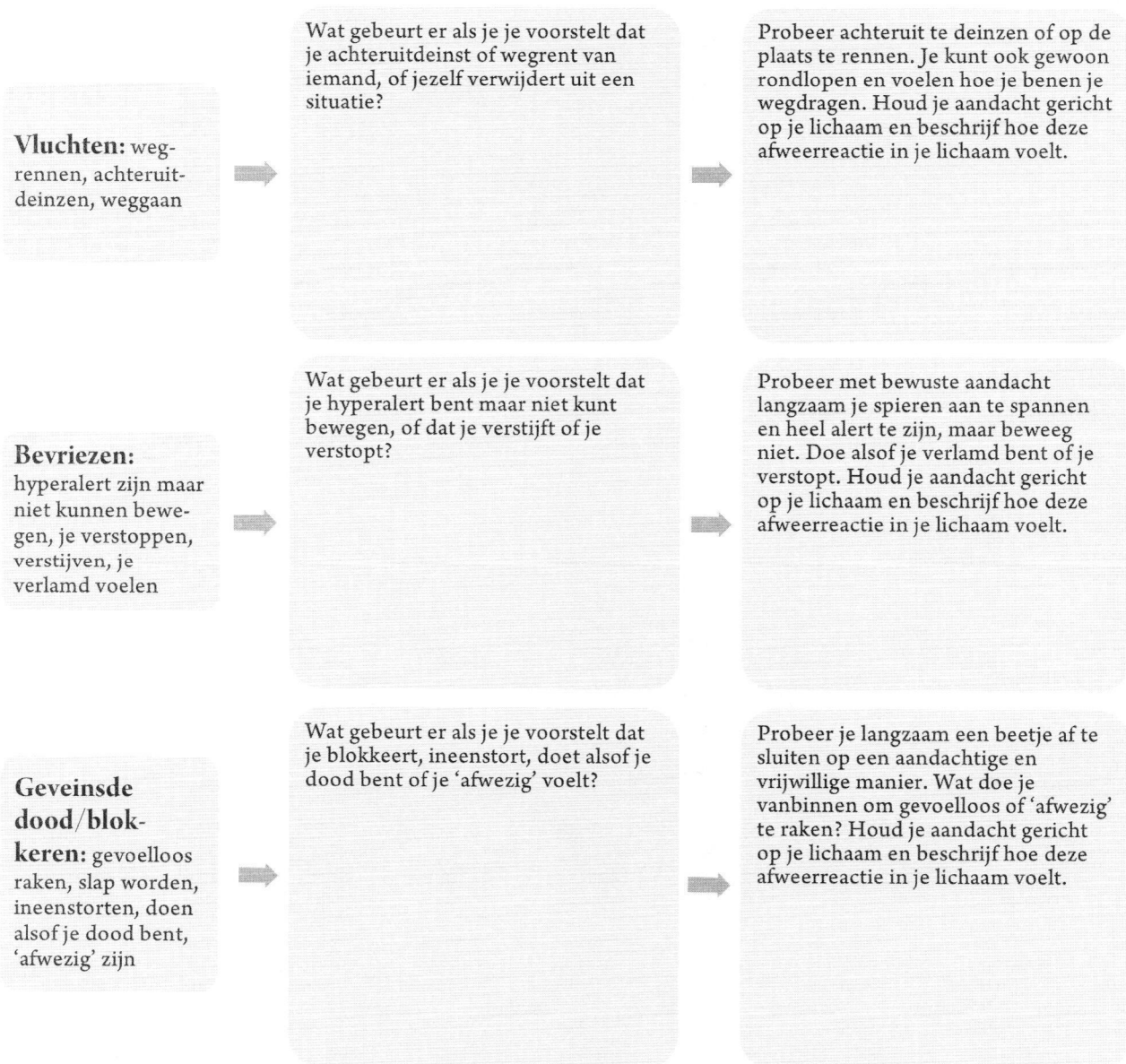
Dierlijke afweerreacties en het lichaam - deel 2

Doel: dierlijke afweerreacties ontdekken en uitproberen om erachter te komen hoe elke afweerreactie in je lichaam voelt.

Instructies: volg samen met je therapeut de instructies hieronder. Bestudeer de dierlijke afweerreacties een voor een.

1 Beschrijf in het eerste kader naast elke afweerreactie wat er gebeurt als je denkt aan het uitvoeren van de acties die bij die afweerreactie horen, of stel je voor dat je die acties uitvoert. (Bijvoorbeeld: denk je dat dat goed zou voelen, of misschien triggerend, aangenaam, beangstigend, krachtgevend, verwarrend of iets anders?)

2 Beschrijf in het tweede kader wat er gebeurt als je met bewuste aandacht de acties uitvoert die bij die dierlijke afweerreactie horen. Blijf je concentreren op je lichaamssensaties en bewegingen. Zet alle beelden, gedachten, herinneringen en emoties even opzij om al je aandacht te geven aan je lichaam en erachter te komen hoe die afweerreactie voelt.



HOOFDSTUK 25 Het herintroduceren van zelfredzame actie **Een immobiliserend verdedigingsmechanisme vervangen door een mobiliserend verdedigingsmechanisme**

Doel: ontdekken welke zelfredzame, mobiliserende verdedigingsmechanismen je misschien in het verleden had willen gebruiken (vooral als je de neiging hebt om te bevriezen of te blokkeren als je in gevaar bent) en deze met bewuste aandacht uitproberen.

Instructies: kies onder begeleiding van je therapeut een geheugenfragment waarin je je bedreigd voelde, maar verlamd raakte en geen actie ondernam. Volg dan de instructies hieronder.
Let op: als deze oefening te ontregelend voor je is, gebruik dan je hulpmiddelen.

1 Denk terug aan de gebeurtenis en het immobiliserende verdedigingsmechanisme.

Beschrijf de gebeurtenis waarin je je bedreigd voelde en verlamd raakte.

Beschrijf welk immobiliserend verdedigingsmechanisme je gebruikte en hoe dat in je lichaam voelde. (Bijvoorbeeld: verstijfde je, bevroor je, blokkeerde je, werd je slap of raakte je gevoelloos?) Beschrijf je lichaamssensaties en je mate van arousal.

2 Neem de tijd om een fragment uit die herinnering te vinden dat plaatsvond vóórdat je verlamd raakte en waarin je actie wilde ondernemen. (Bijvoorbeeld: weggrennen, terugvechten, weggaan, schreeuwen of hulp zoeken.)

Beschrijf het moment in de herinnering waarop je actie wilde ondernemen. (Bijvoorbeeld: vlak voordat ik de blik in de ogen van mijn broer zag terwijl hij naar me toe liep om me in elkaar te slaan, wilde ik weggrennen, maar ik bleef als vastgenageld staan.)

3 Aangezien de spieren zich aanspannen voordat ze tot actie overgaan, kan elke spanning een teken van een mobiliserend verdedigingsmechanisme zijn. Neem de tijd om je aandacht te richten op het geheugenfragment dat je bij stap 2 hebt beschreven en let op welke spanningen of impulsen je voelt. (Bijvoorbeeld: spanning in je schouders en armen en de impuls om weg te duwen of te slaan; spanning in je borst of keel en de impuls om te schreeuwen of om hulp te roepen; spanning in je benen en de impuls om weg te rennen of te schoppen.)

Beschrijf elke spanning die je voelt en elke impuls tot actie die je zou willen ondernemen. (Bijvoorbeeld: ik voelde dat de spieren in mijn benen zich aanspannen en een impuls om me naar links te draaien en weg te rennen.)

Als je fysieke impulsen opmerkt die bij een mobiliserend verdedigingsmechanisme horen, wat gebeurt er dan als je die bewegingen langzaam en met bewuste aandacht uitvoert of laat gebeuren? Probeer om de beweging die je lichaam wil maken te laten voortkomen uit je bewustzijn van je fysieke ervaring, en niet uit je gedachten, zoals hieronder beschreven. (Bijvoorbeeld: terwijl ik de impuls voel om te rennen, sta ik langzaam op en volg de spanning die me vertelt dat ik naar links moet draaien. Vervolgens ren ik een paar minuten op de plaats. Ik voel de kracht in mijn benen en het is een fijn gevoel om niet vast te zitten maar weg te kunnen komen als ik dat wil. Mijn ademhaling wordt dieper en na die tijd voel ik me opgelucht.)

Het reguleren van gedisreguleerde mobiliserende verdedigingsmechanismen

Doel: langzaam en met bewuste aandacht de acties uitvoeren die bij de mobiliserende verdedigingsmechanismen 'vechten' of 'vluchten' horen en die eerder niet te hanteren, te chaotisch of disregulerend waren.

Instructies: kies onder begeleiding van je therapeut een geheugenfragment waarin je instinctief uithaalde naar iemand, in een gevecht terecht kwam, wegrende of jezelf vroegtijdig of impulsief verwijderde uit een situatie. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf de situatie die de vecht- of vluchtrespons triggerde en de acties die je ondernam. (Bijvoorbeeld: toen we een bar verlieten, maakte een man een seksueel getinte opmerking over mijn vriendin. Ik gaf hem een duw. Hij sloeg me en ik sloeg hem zonder na te denken keihard terug. Ik bleef hem maar slaan. Ik was de controle volledig kwijt.)

2 Neem de tijd om je aandacht te richten op een moment in die herinnering vóórdat je uithaalde of wegrende en probeer of je die impulsen in je lichaam kunt voelen. Let op de geringste spanningen die je wellicht voelt terwijl je dit moment oproept. Beschrijf je fysieke ervaring van deze impulsen in de pijl hiernaast.

• (Bijvoorbeeld: ik voel dat mijn borstkas uitzet, ik begin diep te ademen, heb een tintelend gevoel en mijn arousal schiet omhoog. Mijn vuist balt zich en mijn rechterarm beweegt naar achteren om hem te slaan. Het is moeilijk om deze beweging te vertragen of te stoppen. Mijn ogen worden groot en ik grijns van woede.)

•
•
•

3 Begin deze acties met bewuste aandacht in slow motion uit te voeren. Laat de impuls voortkomen uit je lichaam en niet uit je gedachten.

- Vind een manier die 'goed' of 'juist' voelt om de actie uiterst langzaam en met bewuste aandacht uit te voeren.
- Vertel aan je therapeut wat je in je lichaam ervaart terwijl je de actie langzaam uitvoert.

4 Herhaal stap 2 en 3 tot je het gevoel hebt dat de actie is voltooid.

5 Word je bewust van je ervaring na afloop van het uitvoeren van de actie. Beschrijf wat je ervaart in je lichaam en welke emoties en gedachten je hebt.

Lichaam	Emoties	Gedachten

Let op: als je je ongemakkelijk of ontregeld voelt na afloop van deze oefening, gebruik dan een somatisch hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire.