

HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

Emoties, verdedigingsmechanismen en gedrag - deel 1

Doel: de emoties herkennen die gerelateerd zijn aan verschillende dierlijke verdedigingsmechanismen, reflecteren op situaties waarin je deze emoties hebt ervaren, je gedrag in die situaties beoordelen en bedenken welke hulpmiddelen je kunt gebruiken als deze emoties zich in de toekomst aandienen.

Instructies: reflecteer op de onderstaande dierlijke verdedigingsmechanismen en noteer in de cirkels de bijbehorende emoties. Beschrijf dan voor elk verdedigingsmechanisme een situatie waarin je dat mechanisme en de bijbehorende emoties hebt ervaren en je je gedroeg op een manier waar je achteraf spijt van had. (Bijvoorbeeld: het mechanisme 'vechten' werd geactiveerd door boosheid en leidde ertoe dat je iemand wegduwde terwijl je eigenlijk naar meer nabijheid verlangde.)

Dierlijk verdedigingsmechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
Vechten: wegduwen, slaan, afstoten, aanvallen, schoppen, 'stop' of 'nee' roepen, verbaal aanvallen, tekeergaan		

Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt? (Bijvoorbeeld: ik kan mijn ademhaling en aardingshulpmiddelen gebruiken om rustig te worden en aan mijn partner vragen om naast me te komen zitten, mijn hand vast te houden en de moeilijkheden tussen ons te bespreken.)

Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn (met behulp van acties of *sensomotorisch schakelen*) om met deze emoties om te gaan.

Dierlijk verdedigingsmechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
Hulproep: lawaai maken, schreeuwen, krijsen, om hulp roepen, je vastklampen aan anderen of hun nabijheid opzoeken		

Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt?

Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn (met behulp van acties of *sensomotorisch schakelen*) om met deze emoties om te gaan.

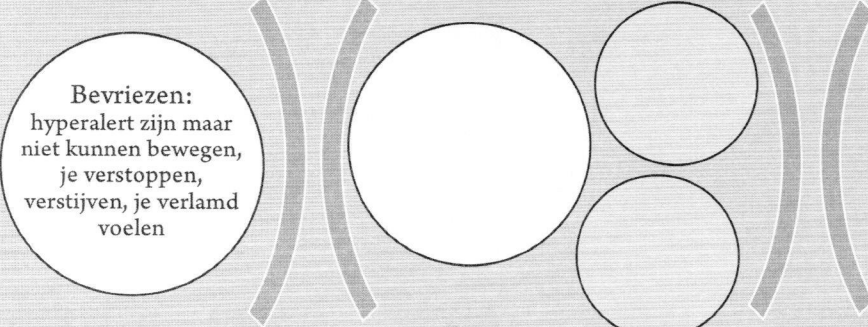
(Vervolg op de volgende bladzijde)

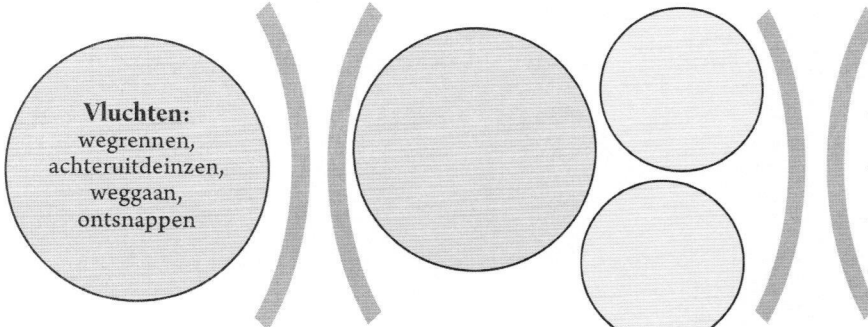
HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

Emoties, verdedigingsmechanismen en gedrag - deel 2

Doel: de emoties herkennen die gerelateerd zijn aan verschillende dierlijke verdedigingsmechanismen, reflecteren op situaties waarin je deze emoties hebt ervaren, je gedrag in die situaties beoordelen en bedenken welke hulpmiddelen je kunt gebruiken als deze emoties zich in de toekomst aandienen.

Instructies: reflecteer op de onderstaande dierlijke verdedigingsmechanismen en noteer in de cirkels de bijbehorende emoties. Beschrijf dan voor elk verdedigingsmechanisme een situatie waarin je dat mechanisme en de bijbehorende emoties hebt ervaren en je je gedroeg op een manier waar je achteraf spijt van had. (Bijvoorbeeld: het mechanisme 'vluchten' werd geactiveerd door angst en leidde ertoe dat je wegrende of vroegtijdig wegging; het mechanisme 'bevriezen' werd gevoed door afgrijzen en leidde ertoe dat je je niet meer kon bewegen terwijl je dat wel wilde.)

Dierlijk verdedigings-mechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
		
Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt? Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn (met behulp van acties of <i>sensomotorisch schakelen</i>) om met deze emoties om te gaan.		

Dierlijk verdedigings-mechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
		
Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt? Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn (met behulp van acties of <i>sensomotorisch schakelen</i>) om met deze emoties om te gaan.		

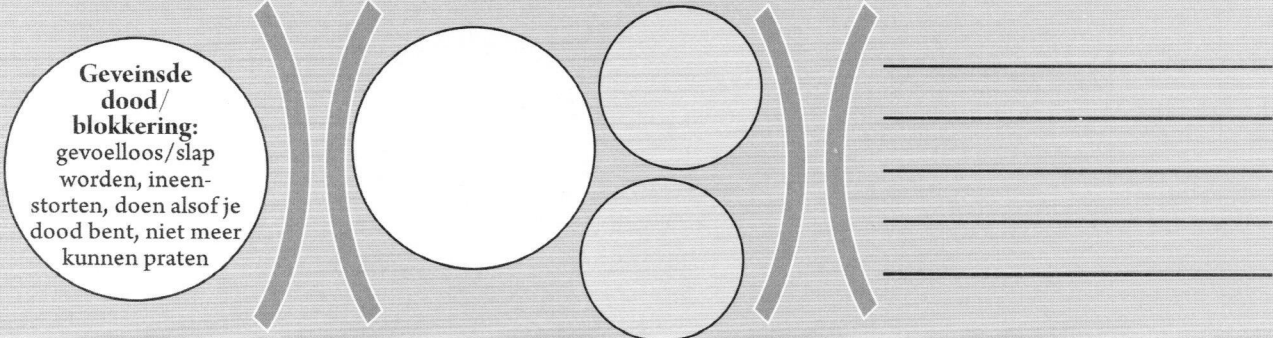
(Vervolg op de volgende bladzijde)

HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

Emoties, verdedigingsmechanismen en gedrag - deel 3

Doel: de emoties herkennen die gerelateerd zijn aan verschillende dierlijke verdedigingsmechanismen, reflecteren op situaties waarin je deze emoties hebt ervaren, je gedrag in die situaties beoordelen en bedenken welke hulpmiddelen je kunt gebruiken als deze emoties zich in de toekomst aandienen.

Instructies: reflecteer op de onderstaande dierlijke verdedigingsmechanismen en noteer in de cirkels de bijbehorende emoties. Beschrijf dan voor elk verdedigingsmechanisme een situatie waarin je dat mechanisme en de bijbehorende emoties hebt ervaren en je je gedroeg op een manier waar je achteraf spijt van had. (Bijvoorbeeld: het mechanisme 'geveinsde dood of blokkering' werd geactiveerd door een gevoel van hulpeloosheid en leidde ertoe dat je niet voor je mening uitkwam terwijl je dat wel had moeten doen.)

Dierlijk verdedigings- mechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
		
Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt? Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn om met deze emoties om te gaan.		

1 Schrijf drie emoties op die gerelateerd zijn aan dierlijke verdedigingsmechanismen en die je zou willen reguleren.

2 Beschrijf toekomstige situaties waarin elke van deze emoties zich zouden kunnen aandienen en stel vast welke hulpmiddelen (met name somatische) je in die situaties kunt gebruiken om te reguleren.

HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

Emoties, hoge arousal en hyperarousal

Doel: onderscheid maken tussen emoties die gepaard gaan met hyperarousal, gerelateerd zijn aan dierlijke verdedigingsmechanismen (hulproep, vechten, vluchten of bevriezen) en zich buiten de grenzen van de window of tolerance bevinden en emoties die gepaard gaan met hoge arousal aan de bovengrens van de window of tolerance; bepalen welke hulpmiddelen het geschiktst zijn voor elke soort emotie.

Instructies: reflecteer op het verschil tussen jouw ervaring van emoties die gepaard gingen met hoge arousal en emoties die gepaard gingen met hyperarousal en die gerelateerd waren aan dierlijke verdedigingsmechanismen. Volg dan de instructies hieronder.

1 Denk terug aan verschillende momenten waarop je de emoties hieronder hebt ervaren in combinatie met hyperarousal die gerelateerd was aan dierlijke verdedigingsmechanismen. Eventuele andere relevante emoties kun je toevoegen op de onderste regel. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je deze emoties ervaart.

Paniek _____

Doodsangst _____

Razernij _____

Overig _____

Hyperarousal

Hoge arousal

2 Denk terug aan verschillende momenten waarop je de emoties hieronder hebt ervaren in combinatie met hoge arousal. Eventuele andere relevante emoties kun je toevoegen op de onderste regel. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je deze emoties ervaart.

Frustratie _____

Bezorgdheid/angst _____

Boosheid _____

Overig _____

Je window of tolerance

3 Stel vast welke twee hulpmiddelen je kunt gebruiken om jezelf toe te staan emoties te ervaren die gepaard gaan met hoge arousal en/of die voorkomen dat de hoge arousal oploopt tot hyperarousal.

4 Identificeer twee hulpmiddelen die je kunt gebruiken om emoties te reguleren die gepaard gaan met hyperarousal.

Besprek met je therapeut of een bepaalde fysieke actie (*bijvoorbeeld: wegduwen, rennen of iets anders*) of *sensomotorisch schakelen* nuttig kan zijn bij het werken met emoties die gepaard gaan met hyperarousal die gerelateerd is aan dierlijke verdedigingsmechanismen.

Emoties, lage arousal en hypoarousal

Doel: onderscheid maken tussen emoties die te maken hebben met het verdedigingsmechanisme van de geveinsde dood of blokkering (en die zich dus onder de ondergrens van de window of tolerance bevinden) en emoties die zich vlak bij de ondergrens van de window of tolerance bevinden maar daar niet overheen gaan; bepalen welke hulpmiddelen het geschiktst zijn voor elke soort emotie.

Instructies: reflecteer op het verschil tussen jouw ervaring van emoties die gepaard gingen met lage arousal en emoties die gepaard gingen met hypoarousal en die gerelateerd waren aan dierlijke verdedigingsmechanismen. Volg dan de instructies hieronder.

↑

Je window of tolerance

↓

I Denk terug aan verschillende momenten waarop je de emoties hieronder hebt ervaren in combinatie met lage arousal. Eventuele andere relevante emoties kun je toevoegen op de onderste regel. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je deze emoties ervaart.

Teleurstelling _____

Verdriet _____

Verveling _____

Overig _____

Lage arousal

Hypoarousal

2 Denk terug aan verschillende momenten waarop je de emoties hieronder hebt ervaren in combinatie met hypoarousal die gerelateerd was aan de dierlijke verdedigingsmechanismen van geveinsde dood of blokkering. Eventuele andere relevante emoties kun je toevoegen op de onderste regel. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je deze emoties ervaart.

Schaamte _____

Wanhoop _____

Gevoelloosheid _____

Overig _____

3 Stel vast welke twee hulpmiddelen je kunt gebruiken om jezelf toe te staan emoties te ervaren die gepaard gaan met lage arousal en/of die voorkomen dat de lage arousal afzakt tot hypoarousal.

4 Identificeer twee hulpmiddelen die je kunt gebruiken om emoties te reguleren die gepaard gaan met hypoarousal.

Besprek met je therapeut of een bepaalde fysieke actie (bijvoorbeeld: opstaan, duwen, rennen of iets anders) nuttig zou kunnen zijn bij het werken met deze emoties.

HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

Gedisreguleerde emoties en het lichaam

Doel: gedysreguleerde emoties herkennen die gerelateerd zijn aan dierlijke verdedigingsmechanismen, beschrijven hoe je deze emoties in het verleden hebt ervaren, hoe dat voelde, hoe je daarop reageerde en hoe je er in de toekomst op zou willen reageren als deze emoties zich aandienen.

Instructies: denk terug aan een moment waarop je gedysreguleerde emoties ervoer die gerelateerd waren aan dierlijke verdedigingsmechanismen en volg dan de instructies hieronder.

1 Omcirkel de gedysreguleerde emoties die je hebt ervaren en die ervoor zorgden dat je arousal de grenzen van je window of tolerance overschreed. Je kunt zelf ook gedysreguleerde emoties toevoegen.

afgrijzen	kwellling	vernederling
agressie	marteling	vertwijfeling
behoefteigheid	ontaarding	vijandigheid
bezorgdheid	paniek	vrees
depressie	radeloosheid	wanhoop
doodsangst	razernij	woede
gekrenktheid	schaamte	wraak
hulpeloosheid	somberheid	zielenleed
koortsachtigheid	verdriet	

2 Selecteer drie emoties die bij stap 1 hebt omcirkeld en waarvan je het gevoel hebt dat je ze op een negatieve of onbevredigende manier tot uitdrukking hebt gebracht. Noteer ze hieronder. Beschrijf hoe elke van deze emoties in je lichaam voelt. (Bijvoorbeeld: spanning, zenuwachtigheid, ingehouden adem, rigide houding, ingezakte houding, snelle hartslag, trage hartslag, gevoelloosheid.)

1

2

3

3 Hoe reageerde je op elke van deze emoties? (Bijvoorbeeld: ik voelde me kritisch, boos, walgend, beschaamd, gegeneerd, vol zelfverwijt, verward.)

1

2

3

4 Hoe gaf je uiting aan deze emoties of hoe hield je ze onder controle? (Bijvoorbeeld: ik trok me terug, ik ging tekeer, deed mezelf pijn, ging naar bed, rookte marihuana, dronk alcohol, keek naar een stompzinnige film op televisie.)

1

2

3

5 Noteer hieronder drie alternatieve manieren waarop je je zou kunnen gedragen en beschrijf hoe je denkt dat deze gedragingen je zouden doen voelen.

Alternatief gedrag	Het gevoel dat je daarbij zou hebben

6 Werk samen met je therapeut aan het in praktijk brengen van dit alternatieve gedrag.

HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

Hulpmiddelen voor gedisreguleerde emoties

Doel: triggers leren herkennen voor gedisreguleerde emoties, de getriggerde emoties beschrijven, de bijbehorende dierlijke verdedigingsmechanismen ontdekken en een lijst maken van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om te reguleren.

Instructies: neem de tijd om na te denken over mensen, situaties of gebeurtenissen die gedisreguleerde emoties triggeren die zich aan het bovenste of onderste uiterste van je window of tolerance bevinden. Volg dan de instructies hieronder.

1 Maak een lijstje van triggers voor emoties die gepaard gaan met hyperarousal en verbind daarna elke trigger door middel van een lijn met een of meer emoties in de kolom onder 2.	2 Verbind elke emotie aan de linkerkant door middel van een lijn met een of meer dierlijke verdedigingsmechanismen aan de rechterkant die je ervaart als de emotie getriggerd wordt.		3 Maak een lijst van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om deze emoties te reguleren.
	Angst/ doodsangst	Vechten: slaan, schoppen, uithalen, wegduwen, verbaal aanvallen	
		Hulproep: schreeuwen, geluid maken, vastklampen of de nabijheid zoeken van anderen	
	Boosheid/ razernij	Vluchten: wegrennen, achteruitstappen	
	Paniek	Bevriezen: hyperalert maar niet in staat om te bewegen, verlamd gevoel, wegkruipen, je verbergen	
Overig:	Overig:		

Hyperarousal

Window of tolerance

Hypoarousal

4 Maak een lijstje van triggers voor emoties die gepaard gaan met hypoarousal en verbind daarna elke trigger door middel van een lijn met een of meer emoties in de kolom onder 5.	5 Verbind elke emotie aan de linkerkant door middel van een lijn met een of meer dierlijke verdedigingsmechanismen aan de rechterkant die je ervaart als de emotie getriggerd wordt.		6 Maak een lijst van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om deze emoties te reguleren.
	Schaamte	Blokkeren, je verdoofd voelen	
	Wanhoop	Ineenstorten, slap worden	
	Hulpeloosheid	Een 'robot' worden, automatisch gehoorzamen	
	Overig:	Je oprollen tot een bal, gaan slapen	
	Overig:		