

FASE 2: HERKENNEN TRIGGERREACTIES

(kaart 8 t/m 14)

Scan jezelf dagelijks op de onderstaande sensaties/emoties/gedachten/gedragingen. Op die manier vergroot je jouw herkenning van **triggerreacties**, te weten Oud zeer (OZ), Afweerpatronen (A) en/of Gijzeling in de afweer (G). Deze reacties vertellen je namelijk dat je geraakt bent door een trigger en je in **de fuik van overleving** bent geschoten. Deze herkenning is de basis voor de volgende fasen van zelfheling zoals begrijpen (fase 3) en omkeren (fase 5) en maakt verandering mogelijk.

OUD ZEER (OZ)		
<p>OUDE GEVOELENS <i>Intense emoties die niet in verhouding staan tot het heden</i></p> <p>Eenzaamheid Machteloosheid Afhankelijkheid Hopeloosheid Radeloosheid Je verloren voelen Je onveilig voelen Gevoel dat de wereld instort gevoel dat de bodem wegvalt Je gevangen voelen Reddeloosheid Gevoel uit elkaar te vallen Gevoel verpletterd te worden Gevoel verscheurd te worden Je afgewezen voelen Je in de steek gelaten voelen Wanhoop</p>	<p>OUDE OVERTUIGINGEN <i>Terugkerende, pijnlijke gedachten die je echt gelooft maar niet in verhouding staan tot het heden</i></p> <p>Niemand is te vertrouwen Ze moeten me niet Het is onveilig Mensen zijn onveilig Ze zijn tegen mij Ze pakken alles van me af Ik ben helemaal alleen Niemand begrijpt mij Er is geen ruimte voor mij Het gaat toch weer mis Het houdt nooit op Niemand ziet wie ik ben Iedereen vindt mij een last Ik word nooit gehoord Ik zit vast Er is geen uitweg Ik mag niks zeggen Niemand houdt van mij Het is nooit goed genoeg De klap zal zo wel komen</p>	<p>OUDE BEHOEFTE <i>Urgente behoeften die niet in verhouding staan tot je leeftijd & onafhankelijkheid in het nu</i></p> <p>Iemand die me ziet Iemand die me beschermt Iemand die er altijd is Iemand die precies aanvoelt wat ik nodig heb zonder dat ik het hoeft aan te geven Troost Waardering Vastgehouden worden Iemand die het overneemt Iemand die me bevestigt Iemand die me valideert Iemand die me bij de hand neemt Afhankelijk willen zijn Iemand die me verzorgt</p>

AFWEER (A) en GIJZELING (G)

AFWEER VALSE ANGST

De fysieke sensaties & emoties die horen bij de illusie van dreiging en dat je nog kunt vechten/vluchten/bevriezen, terwijl er in het heden geen dreiging is:

Angstig
Angst voor
Alert/waakzaam
Zenuwachtig
Paniek
Misselijk
Duizelig
Gespannen
Verkramp
FIGHT/FLIGHT
Versnelde/hoge adem
verhoogde hartslag
Verslapt
Grote alertheid
Bevroren
FREEZE

GIJZELING ANGST

*Geloven in de illusie van angst en van daaruit **denken & handelen**:*

Van de angst af willen
Je angst veroordelen
Je angst ontkrachten
Geruststelling zoeken
Mijden
controleren
Rituelen uitvoeren
Obsessief denken
Obsessief handelen
De ander scannen op...
De omgeving scannen op...
Terugtrekken
Dingen afzeggen
Niets meer doen (freeze)
Vechten/vluchten
Etc...

AFWEER VALSE SCHULD

De fysieke sensaties & emoties die horen bij de illusie "het ligt aan mij" waardoor je niet ziet dat er iets buiten jou gebeurt wat je raakt:

Somber
Neerslachtig
Zwaar
Onzeker
Lusteloos
Een rotgevoel
Schuld
Schaamte
Je slecht voelen
Depressie
Apathisch

GIJZELING VALSE SCHULD

*Geloven in de illusie van valse schuld en van daaruit **denken & handelen**:*

Jezelf veroordelen
Jezelf afwijzen
Ik ben niet goed genoeg
Ik ben minder dan de ander
Ik doe het verkeerd
Ik ben het niet waard
Ik draag niets bij
Ik kan het niet
Twijfelen
Ik ben een mislukking
Ik faal
Ik heb geen stem
Terugtrekken
Onzichtbaar opstellen
Niks doen
Het ligt aan mij
Ik ben slecht
Mijn lichaam is slecht/vies/...
Suicide gedachten/plannen

AFWEER VALSE HOOP

De fysieke sensaties & emoties die horen bij de illusie dat je alsnog kunt krijgen wat je vroeger nodig had en niet kreeg, maar dat jij daar wel wat voor moet doen:

Onrustig
Opgejaagd
Rusteloos
Gevoel van drukte
Gevoel iets te moeten
Opluchting
geactiveerd/gemobiliseerd zijn
Je gedreven voelen (op een obsessieve manier)

GIJZELING VALSE HOOP

*Geloven in de illusie van valse hoop en van daaruit **denken & handelen**:*

Piekeren/malen
Altijd bezig zijn
Niet stil (kunnen) zitten
Je aanpassen aan...
Perfectionisme
Situaties of gesprekken continu overdenken of herhalen
Je vaak op de ander richten
Waardering nastreven
Erkenning nastreven
Geen fouten mogen maken
Je best doen om gezien te worden
Bewondering nastreven
Harmonie willen vasthouden
Voorkomen van ruzie
Jezelf niet laten zien
Controle houden
Obsessief gedrag

<p>AFWEER VALSE MACHT</p> <p><i>De fysieke sensaties & emoties die horen bij de illusie dat je alsnog kunt krijgen wat je vroeger nodig had en niet kreeg, maar dat de ander jou dat moet geven</i></p> <p>Boos Rushgevoel Fight-energie Gemobiliseerd gevoel Agitatie Teleurstelling Woede Haat Agressie Wrok Superioriteitsgevoelens</p>	<p>AFWEER ONTKENNING VAN BEHOEFTE</p> <p><i>De fysieke sensaties & emoties die horen bij de illusie dat er niets aan de hand is en je niets nodig hebt</i></p> <p>Vlak Koel Mat</p>	<p>AFWEER "HET IS NU ZO"</p> <p><i>Oud zeer ervaren en projecteren op het heden alsof het Nu zo is, waardoor het een illusie wordt:</i></p> <p>Ik ben en voel me nu eenzaam Ik voel me nu afgewezen (door jou) Ik voel me nu opgesloten Ik ben en voel me nu machteloos</p> <p>etc.</p>
<p>GIJZELING VALSE MACHT</p> <p><i>Geloven in de illusie van Valse Macht en van daaruit denken & handelen:</i></p> <p>Verwijten maken Beschuldigen Schreeuwen Oordelen Iemand de les lezen Geweld Straffen Agressie openlijk Agressie passief De ander negeren Je boven de ander plaatsen Dominantie De ander de mond niet gunnen Reageren vanuit teleurstelling</p>	<p>GIJZELING ONTKENNING</p> <p><i>Geloven in de illusie van ontkenning en van daaruit denken & handelen.</i></p> <p>Mentaliseren Bagataliseren Overdenken Rationaliseren Continu afleiden Weinig contacten aangaan Drinken/roken/eten etc. als verdoving of troost Je beter voordoen Al het andere wat je doet of laat om niet te voelen</p>	<p>GIJZELING HET IS NU ZO</p> <p><i>Geloven in de illusie van "het is nu zo" en van daaruit denken & handelen.</i></p> <p>Alles wat je doet, laat, zegt of denkt vanuit projectie van Oud Zeer</p>

* Je kunt vanuit de herkenning van Oud zeer, Afweer en/of Gijzeling verder gaan met het werkblad 'Begrijpen: Breng je fuik in kaart 1 en 2'