

FASE 3. BEGRIJPEN: BRENG JE FUIK IN KAART 1.

(kaart 15 t/m 21)

Via triggers belanden we automatisch in de oude fuik van overleving: T → OZ → A → G (de TOZAG-dynamiek). Deze dynamiek van gijzeling kennen en begrijpen is nodig om er straks bewust uit te kunnen komen. Train jezelf in het in kaart brengen van je eigen fuik, zodra je triggerreacties bij jezelf opmerkt (zie werkblad fase 2: herkennen triggerreacties). Je kunt beginnen met het opschrijven van je afweersensaties & afweeremoties onder het kopje Afweer. Het denken & handelen wat daar direct uit voortkwam kun je onder het kopje Gijzeling benoemen. Tot slot kun je dan de Triggersituatie die eraan voorafging noteren. Oud Zeer blijft in dit stadium meestal leeg omdat de Afweer het direct onderdrukt of 'afweert' .

TRIGGER (T) → <i>Wat was de situatie die je triggerde?</i>	→ OUD ZEER (OZ) → <i>Heb je (kortstondig) Oud Zeer ervaren? *</i>	→ AFWEER (A) → <i>Wat was de eerste Afweersensatie of Afweeremotie in je lichaam? *</i>	→ GIJZELING (G) <i>Hoe ben je daarin meegegaan (denken & handelen)? *</i>

* Check **Herkennen: Triggerreacties** voor een overzicht van Oud Zeer (OZ), Afweer (A) en Gijzeling (G) en ga verder naar **Begrijpen: Breng je fuik in kaart 2** als je een stapje verder wilt gaan in het proces.