

# BORDERLINE

POLYVAGAAL THEORIE GEEFT EEN NIEUWE VISIE OP BORDERLINE

BORDERLINER HEBBEN HUN GEDRAG EN EMOTIES MOETEN REGULEREN

WAARDOOR ZE GEEN GRENS, GEEN SPELREGELS ERVAREN

# BORDERLINE

1. Een gebeurtenis
2. Wat ervaren we daarbij?
3. De theorie van Stephen Porges
4. Wat betekent dit voor de praktijk
5. Gebeurtenis Wat is er aan de hand,
6. Voelen
7. Denken
8. Paradigma
9. Samenvatting



1.

EEN GEBEURTENIS



**WAT GEBEURT  
ER IN JE LIJF ALS  
JE OP STRAAT  
LOOPT EN DIT  
ZIET?**

# INSTINCTIEF REAGEREN: ER DREIGT GEVAAR

## Je schrikt:

- Adem stukt in je keel
- Hartslag omhoog
- Spieren gespannen; klaar om te rennen of te vechten
- Schouders gespannen
- Je wordt heel onrustig



# INSTINCTIEF REAGEREN OP LEVENSBEDREIGEND GEVAAR

## Je bevriest:

- Staart met je ogen wijd open
- Ademt niet of nauwelijks
- Je beweegt niet
- Je hart klopt in je keel
- Je lichaam is gericht op het gevaar



2.

**WAT ERVAREN WE NIET?**

# ONS LICHAAM REAGEERT OP GEVAAR (VERSTIJFD VAN SCHRIK)

We ervaren **niet**:

- Zien niet: grote verstarde ogen (registeren enkel beweging)
- Voelen niet: er is geen tijd om te voelen of het prettig is of niet
- Denken, betekenis geven: dat is wikken en wegen, de juiste woorden zoeken
- Verbeelding: we kunnen ons niets voorstellen, we kunnen geen verhaal maken



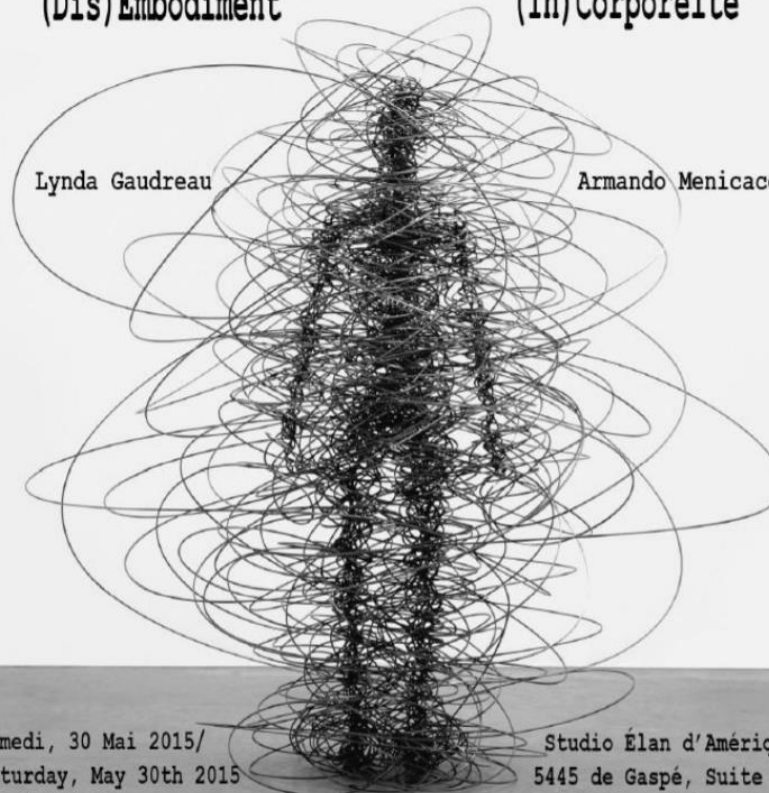
We kunnen alleen onbewust instinctief reageren  
en dissociëren ons gevoel en reflecties

VAN BUITEN LIJK JE  
RUSTIG MAAR VAN  
BINNEN BEN JE ZEER  
ONRUSTIG

Rencontres des esthétiques radicales  
Meetings in Radical Aesthetics

(Dis)Embodiment (In)Corporéité

Lynda Gaudreau Armando Menicacci



Samedi, 30 Mai 2015/  
Saturday, May 30th 2015  
5pm / 17h00

Studio Élan d'Amérique  
5445 de Gaspé, Suite 324  
Montréal, H2T 3B2

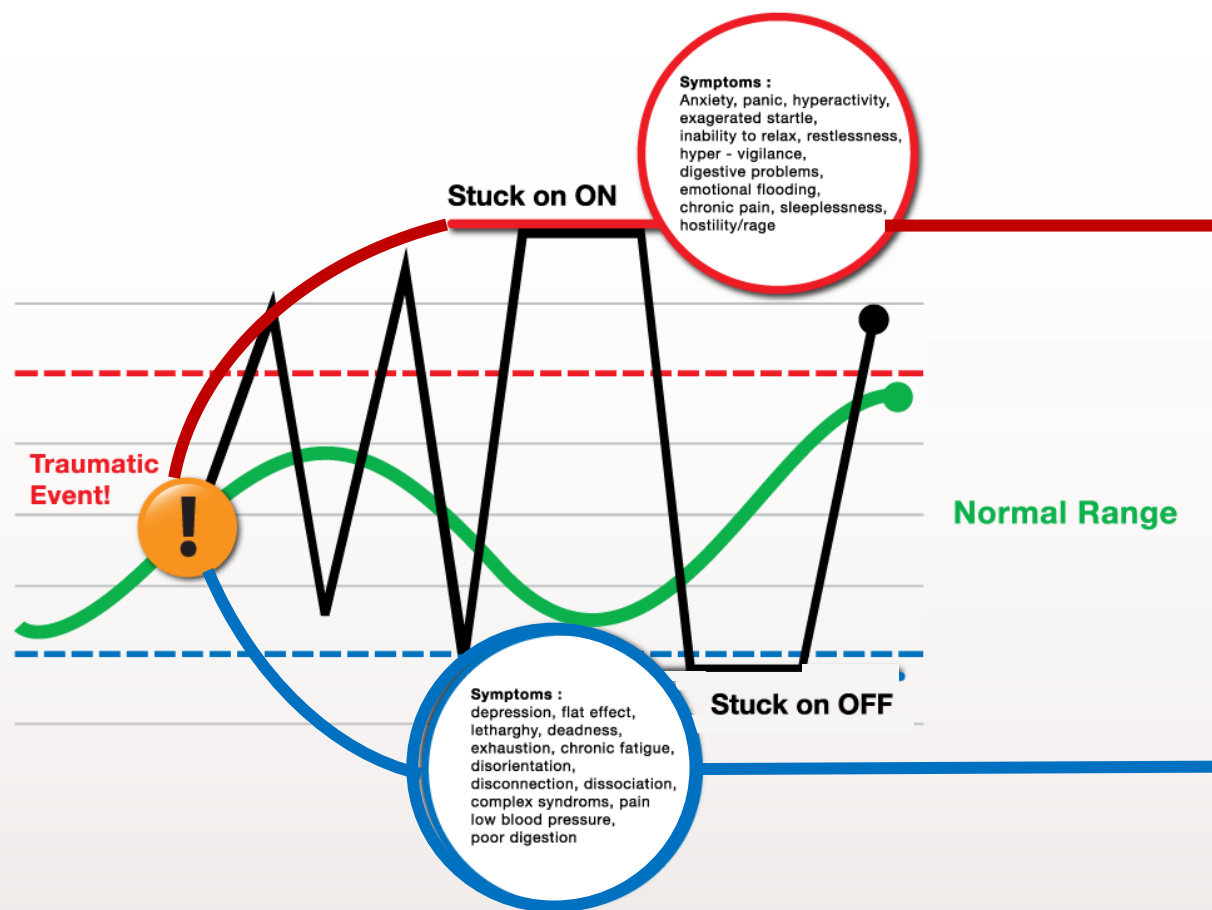
# HET IS VEILIG

## Het is veilig:

- Je kunt ademen en je hart klopt rustig
- Je bent ontspannen
- Je slaapt goed
- Je kunt voelen of iets prettig is of niet
- Je kunt reageren op anderen
- Er is samen plezier



## Symptoms of Un-Discharged Traumatic Stress



# WINDOW OF TOLERANCE HOE BELASTBAAR IS ONS LIJF

- Window of tolerance: Ons lichaam kan een bepaalde hoeveelheid stress aan. Bij teveel stress verstijven we
- Freeze, fight or flight
- Spanning – ontspanning, na stress moeten we ontladen

Groene lijn: inspanning en daarna ontspanning

Rode lijn: te veel inspanning, geen tijd om te ontspannen. Vechten en vluchten (hyper)

Blauwe lijn: vries reactie (uitgeput)

3.

DE POLYVAGAAAL THEORIE  
VAN STEPHEN PORGES

# CONDITIONING

Pavlov's Dog Experiment

BEFORE CONDITIONING



Unconditioned stimulus

Unconditioned response



Neutral stimulus

No response

DURING CONDITIONING



Food + Bell

Unconditioned response

AFTER CONDITIONING



Conditioned stimulus

Conditioned response

# PAVLOV'S KLASSIEKE CONDITIONERINGS THEORIE

In de tijd dat porges begon te studeren (1970) was het paradigma: stimulus - respons

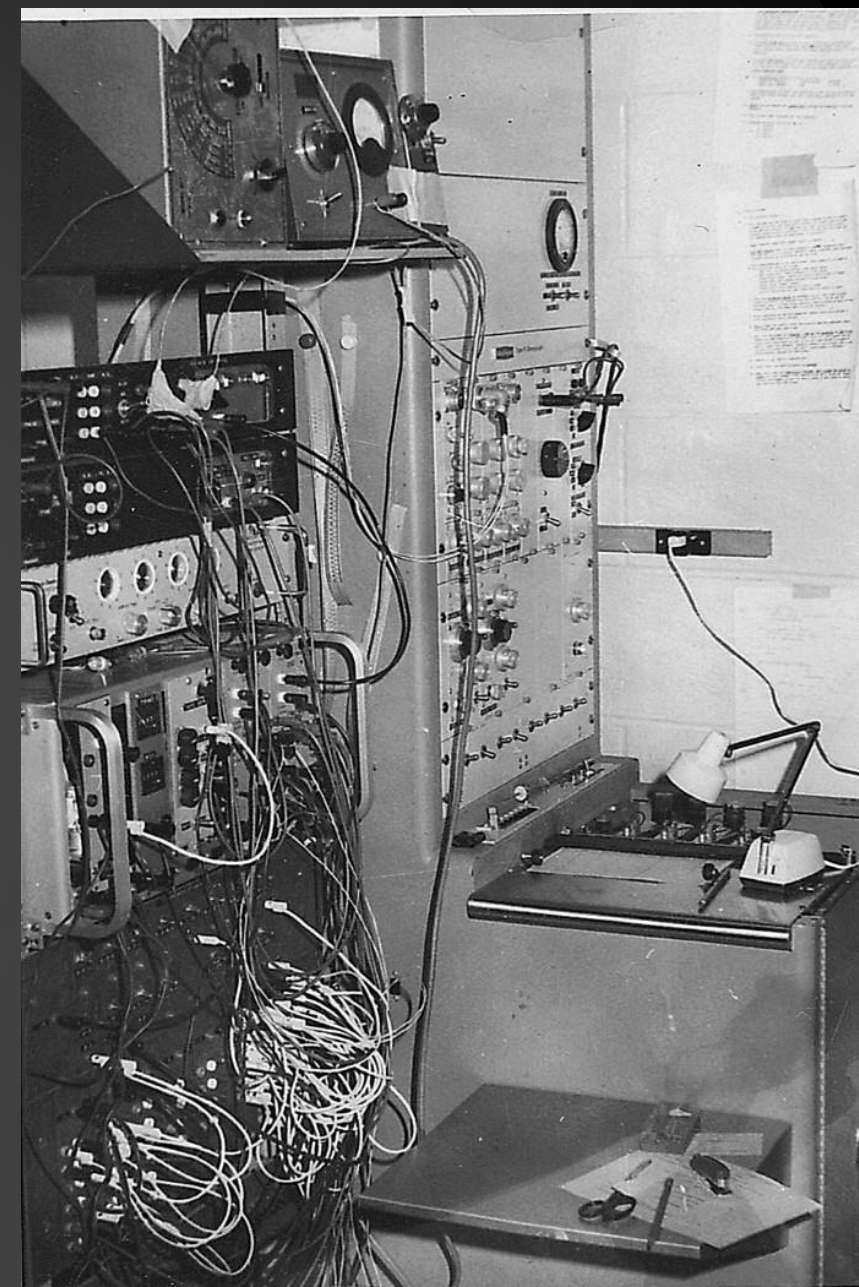
Een leer model,  
een oorzaak – gevolg model  
een lineair model  
een top down model

De Pavlof hond: De hond kwijlt als hij voedsel krijgt.  
Vervolgens leert de hond dat de bel eerst gaat en dan komt het voedsel.  
Als de hond de bel hoort begint hij te kwijlen.

# DE POLYVAGAAL THEORIE

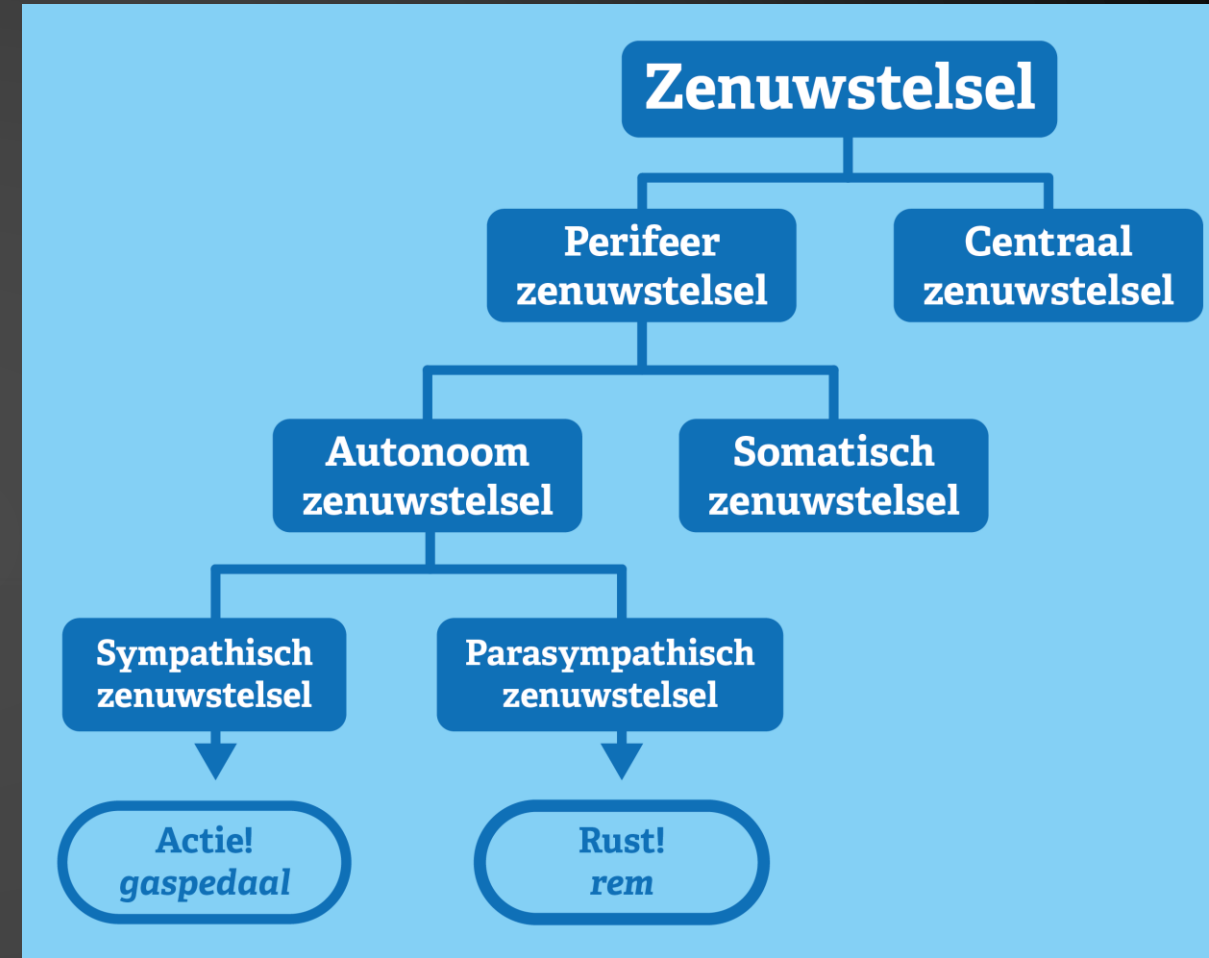
## Stephen Porges:

- Vindt een relatie tussen hartritme stoornissen (HRV) en gedrag
- Hartslag en ademhaling lopen synchroom
- Bij hartritme stoornissen (HRV) is het zenuwstelsel cruciaal en speelt de ventral vagus een belangrijke rol
- Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van de polyvagaal theorie



# HOE WERKT ONS ZENUWSTELSEL?

- Het centrale zenuwstelsel:  
Staat onder invloed van onze wil en ons lichaam luistert
- Het autonome zenuwstelsel, :  
Kunnen we slechts indirect beïnvloeden
- Het sympathische zenuwstelsel:  
Stimuleert processen die met lichamelijke activiteit te maken hebben en energie behoeven
- Het parasympathische zenuwstelsel:  
Zorgt voor lichamelijke onderactivering de freeze response



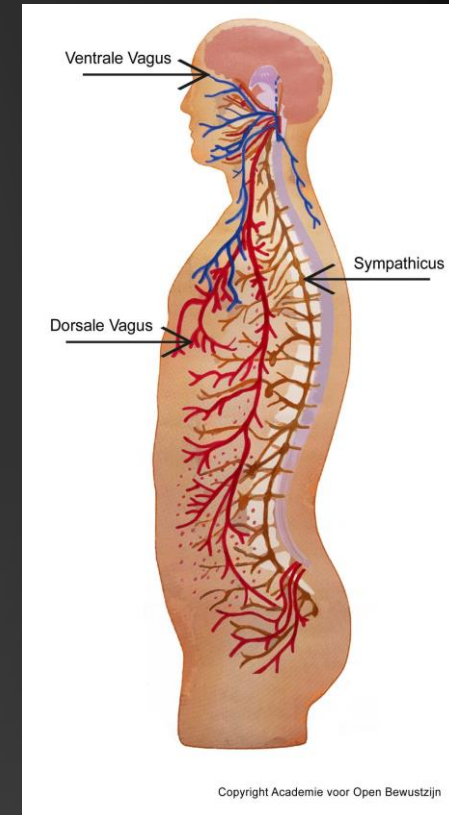
# DE POLYVAGAAAL THEORIE

## Parasympathisch systeem:

- Ontspringt bij de Hersenstam.
- Zorgt voor veiligheid en verbondenheid bij afname van stress
- Zorgt voor Freeze bij toename van stress
- Paradox (freeze vs veilig) onderzocht Stephen Porges

## Heeft 2 vertakkingen:

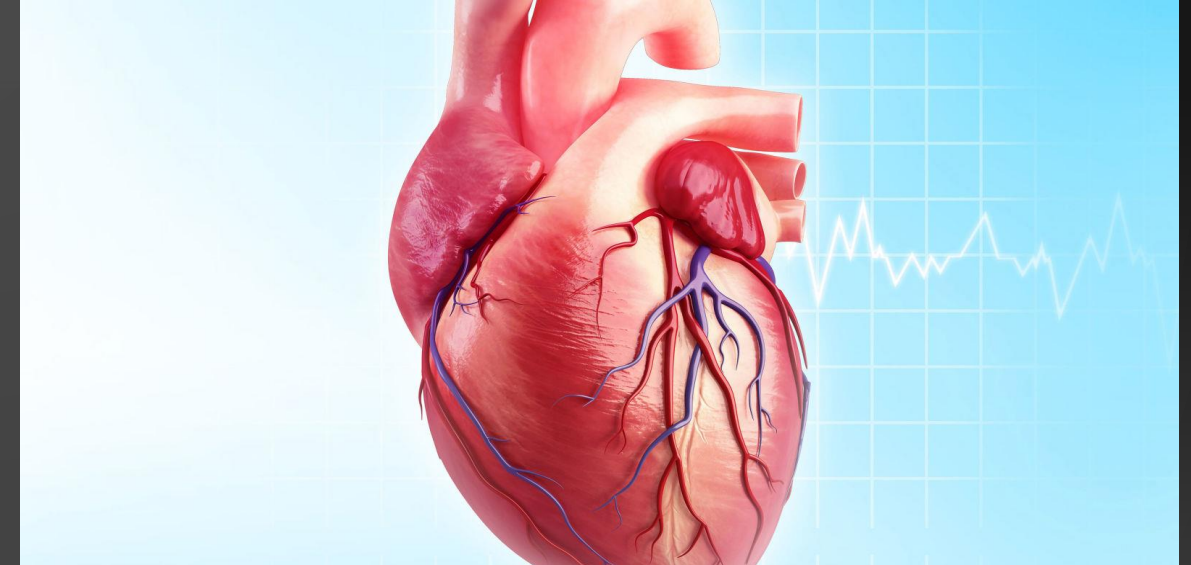
- De Dorsal vagus (rode zenuw – verbonden met organen)
- De Ventral vagus (blauwe zenuw – verbonden met de pace maker van het hart en ons gezicht)



Copyright Academie voor Open Bewustzijn

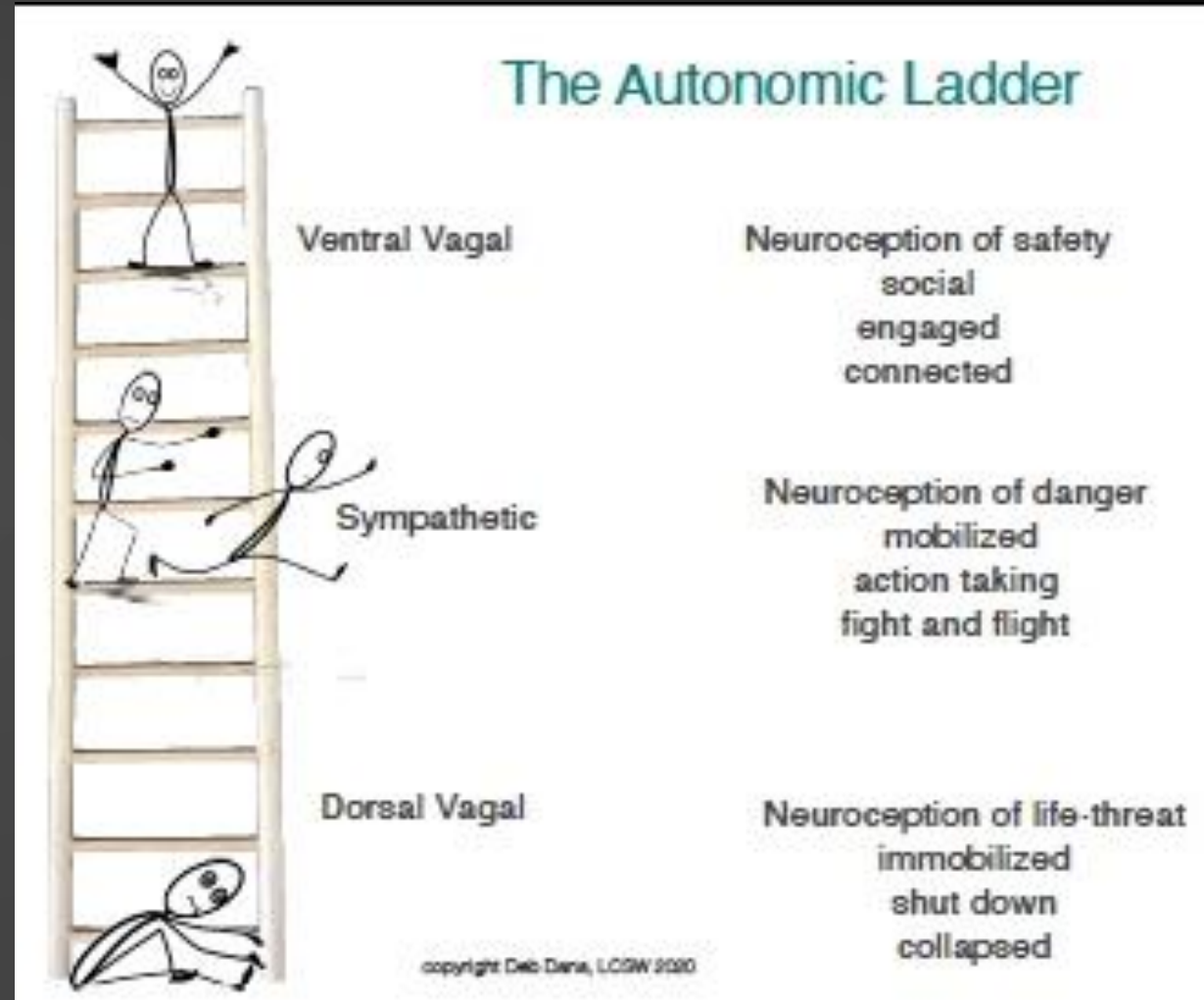
# PORGES – ONTDEKT EEN BOTTOM-UP BENADERING

- Veilig: de ventral vagal zet een rem op de pacemaker van het hart, waardoor de onrustige energie wordt geblokkeerd
- Onveiligheid: rem los – hartslag neemt toe en je ademt sneller – onrust (focus gevaar)



# HIËRARCHIE AUTONOME ZENUWSTELSEL

- Hogere hersenfuncties, zoals denken, voelen, oordelen en willen, komen pas in beeld als biologisch bepaalde overlevingsbehoeften met succes zijn ingezet
- We bewegen de hele dag heen en weer tussen bevriezen (dorsal vagus), vechten, vluchten (sympathicus) of veiligheid (ventral vagus heeft de onrustige energie geblokkeerd door een rem te zetten op de pace maker van het hart)
- Pas bij veiligheid kunnen hogere hersenstructuren functioneel worden geactiveerd voor probleemoplossing, creativiteit en zelfs socialiteit
- Volgens deze theorie weerspiegelt deze hiërarchie de evolutie van de verschuivingen in het zenuwstelsel

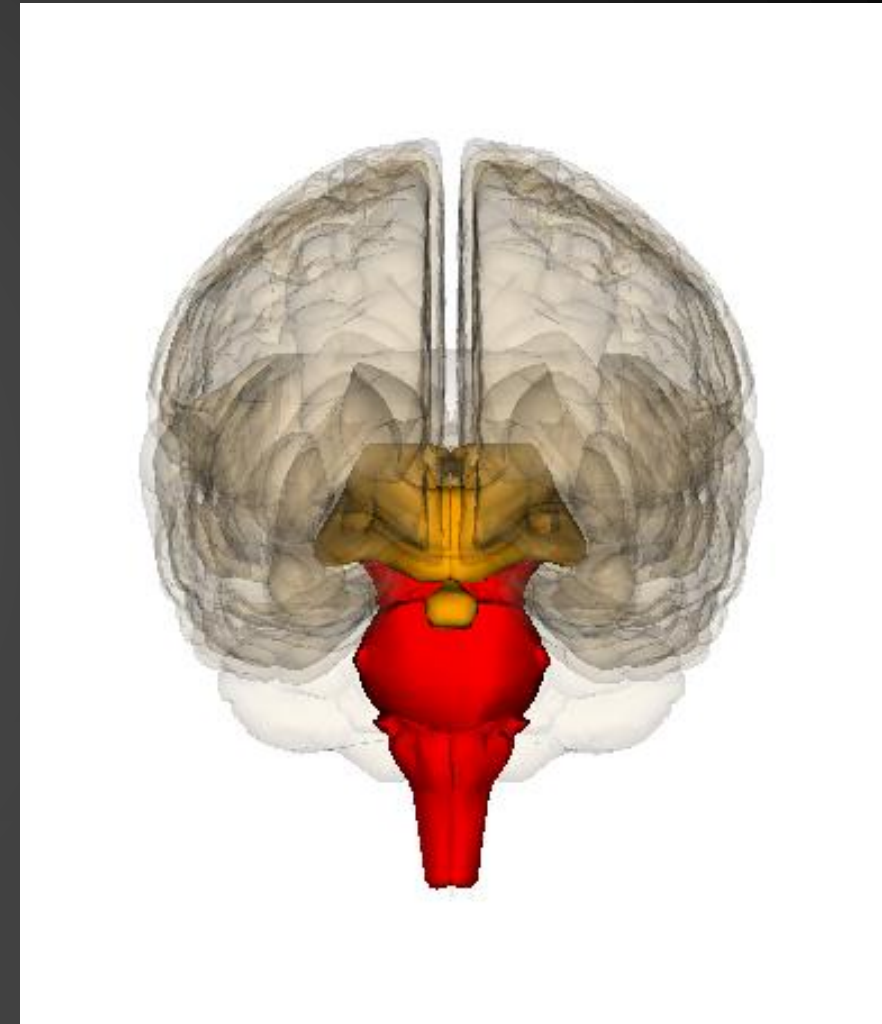


# DE POLYVAGAAL THEORIE

## STIMULUS – ORGANISM - RESPONSE

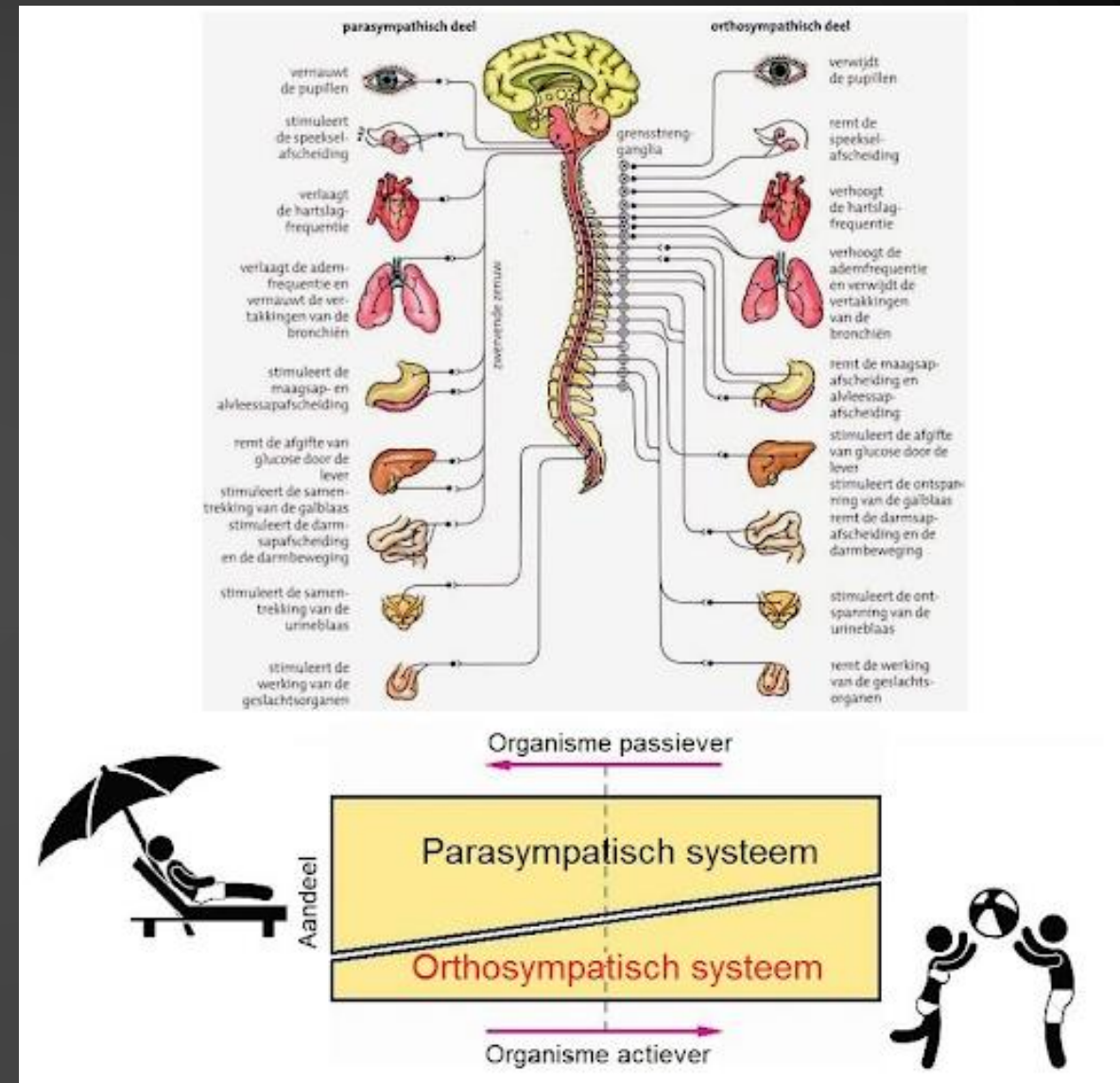
### Porges schrijft:

- Hogere hersenfuncties (denken voelen) zijn afhankelijk van fundamentele overlevingsmechanismen van de hersenstam
- Medische aandoeningen als verdedigingsreacties (versnelde ademhaling, pijn in buik of keel, hoge bloeddruk, stijve spieren, fibromyalgie)
- 'S-O-R'-model (stimulus – organism – response)
- Porges zoekt het in het versterken van de O
- Zoeken naar activiteiten om bewust te worden van ons lichaam. Yoga, chi kung, hardlopen, zingen, meditatie..




# NEUROCEPTIE - ONZE BRIL

- Neuroceptie is een onbewust proces in ons brein dat continu de omgeving, ons lichaam en de relationele signalen 'scant' op gevaar
- Het lichaam reageert op gevaar en verdedigt zich
- Eerder opgeslagen ervaringen vormen de basis voor deze automatische inschatting



80 % WORDT  
DOOR ONS  
LICHAAAM  
GESTUURD



Je hebt geen controle  
over wat je overkomt,  
maar je hebt wel **20%**  
controle over je reactie  
er op.

# SAMENVATTING

- We reageren op onze omgeving.
- Als het veilig is reageren we anders dan als het onveilig is
- 20 % van gedrag is bewust, de rest is overlevingsenergie
- Overlevingsreacties zijn onbewust
- Overlevingsreacties hebben te maken met zenuwen
- De ventral vagal grijpt in als het veilig is, we kunnen voelen en denken
- Als het onveilig is dan, dan zijn we alleen gericht op gevaar, zoals reptielen en roofdieren en allen hebben hun eigen verdediging (fight, flight, freeze)
- Hogere functies (denken, voelen, willen, oordelen) zijn afhankelijk van overlevingsmechanismen die op verdediging gericht zijn

4.

WAT BETEKENT DIT VOOR  
DE PRAKTIJK?

*WE REAGEREN  
OP DE  
OMGEVING*

## PORGES SCHRIJFT:

*het kind gaat ervan uit dat de context stabiel is en probeert in eerste instantie de regels te leren zonder te proberen ze te veranderen*

- Vaders en moeders leren het kind grenzen.
- Bij een kind van 14 maanden is het ik-gevoel zo stevig dat het ongeveer om de 9 minuten wordt gecorrigeerd
- Zo leert het kind grenzen en cultuur



# PORGES SCHRIJFT

- Naarmate onze cultuur trauma beter begrijpt, beginnen we de adaptieve strategieën van cultuur te begrijpen en te waarderen, omdat deze zich dynamisch aanpast aan de gevolgen van collectieve trauma's en de verwoestingen van oorlog en het diepe verlies van keuzevrijheid dat door velen wordt gevoeld tijdens de depressie
- Net als bij persoonlijk trauma, kan reflectie of herkauwen op maatschappelijk trauma ons zenuwstelsel verdoven
- Dit interfereert met onze aangeboren behoefte om sociaal, creatief en op ontdekking te gaan en om onze intellectuele passies te gebruiken en onze wortels leren kennen



5.

# TOEPASSING VAN DE POLYVAGGAAL THEORIE

# INTRODUCTIE TOEPASSING

*De hogere functies (denken, voelen, willen, oordelen) zijn afhankelijk van overlevingsmechanismen die op verdediging gericht zijn*

- We onderzoeken in dit hoofdstuk de context, de rugzak die we met ons meedragen
- Daarna behandelen we; voelen binnen die context en denken binnen die context



*Denken*



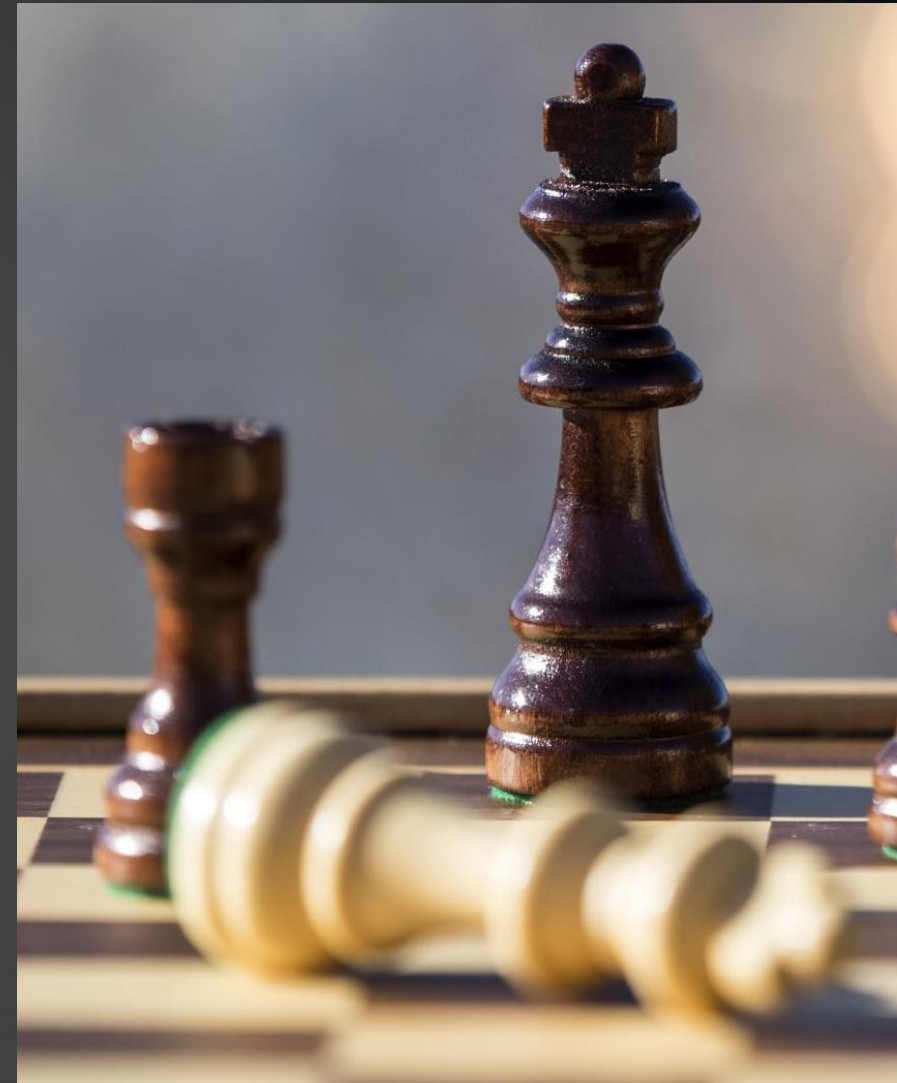
*De context die we meedragen*



*Voelen*

# MENSEN MOETEN ECHT GEHOORD WORDEN

- Ik deed een therapie met een client en daarna kreeg ik deze mail n.a.v. de therapie:
- *Het verhaal wat ik stuur schreef ik jaren geleden op, gek genoeg is schrijven dus niet altijd voelen...althans ik kan soms iets uitdrukken maar voel er dan nauwelijks iets bij*
- Verhalen vertellen is niet genoeg. Je bent een pion op het schaakbord
- Erkenning krijgen voor onze opstelling binnen een gebeurtenis is essentieel (dan mag het bestaan, dan is er empathie)



# THERAPIE : VERLEDEN TEN OPZICHTE VAN TOEKOMST EEN GEBEURTENIS

## Verleden is:

- Herinneringen zijn gebeurtenissen
- Toen heb je op een bepaalde manier gereageerd en betekenis gegeven



## Toekomst is:

- Onvoorspelbaar
- Vrees of angst

We praten over de betekenis die we aan een gebeurtenis geven

# STAP IN HET ONBEKENDE – EEN GEBEURTENIS

- " Een niet onderzocht leven is niet waard geleefd te worden". Hannah Ahrendt
- Ze heeft het over de banaliteit van het kwaad nav het Eichmann proces, wat betekent niet nadenken
- Stap in het onbekende – een keuze
- Er gebeurt iets en je hebt een reactie binnen die gebeurtenis
- Spiegel, foto, film, droom – delen met anderen geeft een reactie op de gebeurtenis
- Wat is er aan de hand – is dit prettig of niet, wat denk ik?



# REACTIE OP EEN GEBEURTENIS VEERKRACHT - DEPRESSIE

**Een negatieve gebeurtenis overkomt je:**

- Of je herstelt (veerkracht), je geeft nieuwe betekenis aan je leven. Je deelt je verhaal met anderen, er ontstaat een band
- Of je herstelt niet, je verkramp in de verdediging, je probeert jezelf onder controle te houden je zegt niets (de ventral vagus heeft niet de veilige rem aangezet)
- Of je probeert jezelf onder controle te houden door af te leiden en vlieg je alle kanten op (de sympaticus is actief). Fight flight



Dit begrijpen en invoelen als disregulatie, als verdediging van het lichaam op ervaren gevaar is een onbewuste lichamelijke reactie

HOGERE FUNKTIES  
(DENKEN, VOELLEN, WILLEN)  
ZIJN AFHANKELIJK VAN  
OVERLEVINGSMECHANISMEN  
DIE OP VERDEDIGING  
GERICHT ZIJN



# VERBEELDING “OBJECTIEF ZINTUIG” - JE KOMT THUIS EN VERTELT WAT JE MEEGEMAAKT HEBT

## Als iemand zijn verhaal verteld:

- Ontstaat er een innerlijk plaatje van wat er is gebeurd
- Over die verbeelding gaat de therapie; we zien een glimp van een angstaanjagende gebeurtenis
- Als het verhaal niet gedeeld en erkend is, bestaat het niet. Maar in je lichaam leeft dat verhaal wel door
- Zowel de verteller als de toehoorder zoeken naar de betekenis van het beeld



# HIERARCHIE; JE VERTELT WAT JE MEEGEMAAKT HEBT: JONGENS DIE EEN JONGEN TRAPPEN

Als je vertelt wat je overkomen is, en je krijgt onderstaande reactie, hoe reageer je?

- **Denken:** betekenis geven, oordelen: "wie weet wat die jongen gedaan heeft" of "je hebt vast gehallucineerd". "Ja, dat tuig"
- **Gevoel:** Is het prettig of niet: "ben je niet geschrokken, was je niet bang?"
- **Een neutrale reactie:** Wat is er aan de hand: "hooligans die een jongen trappen" of "goh, dat is wel heftig"



We reageren op onze omgeving, Bij een neutrale reactie voelen we genoeg veiligheid om meer te vertellen

# METHODE; HOE ONTDEKKEN WE ONZE WORTELS?

*Als ik cliënten, na een therapie, vraag waar ze het meest aan gehad hebben, is bijna altijd het antwoord: De matjes*

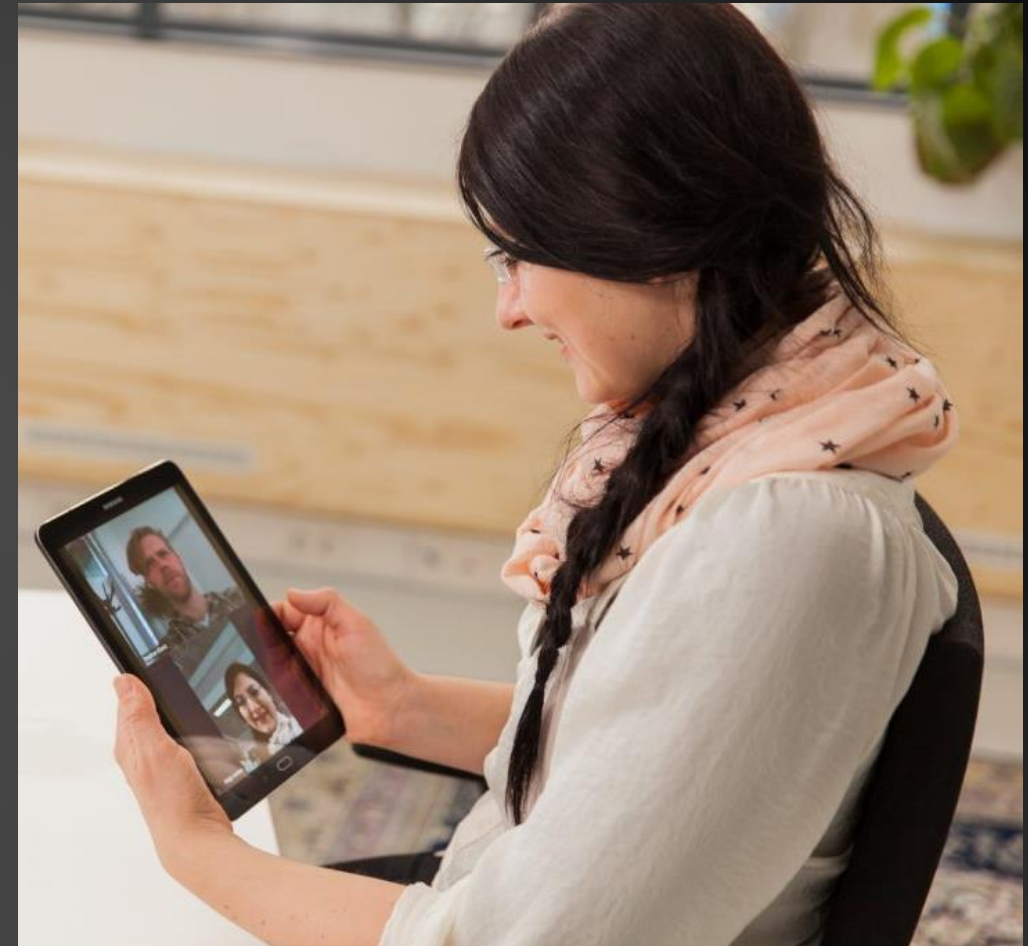
## **De matjes helpen met het vertellen van het verhaal:**

- Opstellingen geven een beeld van feiten, die buiten zichzelf geplaatst zijn. Afstand, je kijkt samen, het is veilig
- Gebeurtenissen kunnen we niet ontkennen, het zijn feiten
- Gebeurtenissen hebben een tijd en plaats, een begin en een eind, het zijn moment opnames
- Gebeurtenissen zijn altijd verleden tijd
- Gebeurtenissen geven relaties weer



# WAT IS ER AAN DE HAND HET VERHAAL – DE CONTEXT

- Zonder feit heb je als therapeut geen houvast
- Matjes creëren een beeld op afstand
- Je helpt een client om de ervaring te verbeelden
- Non verbaal wordt de beleefde herinnering gezien op afstand
- Borderliners hebben geleerd hun verhaal maar niet te vertellen, je geeft ze nu erkenning en je helpt met woorden geven
- Ze zijn onzeker over de feiten, stel ik me niet aan? overdrijf ik niet? Maar het lichaam onthoudt het



We verbeelden en reflecteren over onze verbeelding

# WAT ZIJN FEITEN

## Wat zijn feiten?

- Een auto ongeluk is een feit. Als iemand overlijdt is dat een feit. Dat er minder mensen waren bij de inauguratie van Trump dan bij Obama, is een feit. Als je dat ontkent, dan lieg je
- Over de interpretatie van feiten lopen de meningen uit elkaar. De een heeft het ongeluk gezien van uit de linker hoek, de ander vanuit de rechter hoek en kunnen een andere zienswijze hebben over de oorzaak. Maar het feit dat er een ongeluk plaats vindt, valt niet te ontkennen. Je kunt het zien
- Je kunt steeds opnieuw beginnen; een andere betekenis aan de feiten geven



# WAT IS GEEN GEBEURTENIS

Dep Dana schrijft: "De wereld is .... En Ik ben....." , maar dit zijn geen feiten, is geen gebeurtenis

- We praten over de wereld, maar een gebeurtenis vindt in de wereld plaats, vandaar een gebeurtenis
- De wereld is geen feit, de een denkt aan een wereld bol, de ander aan zijn gezin, etc.
- Ik ben.. heeft niets met de wereld te maken en is een cognitie

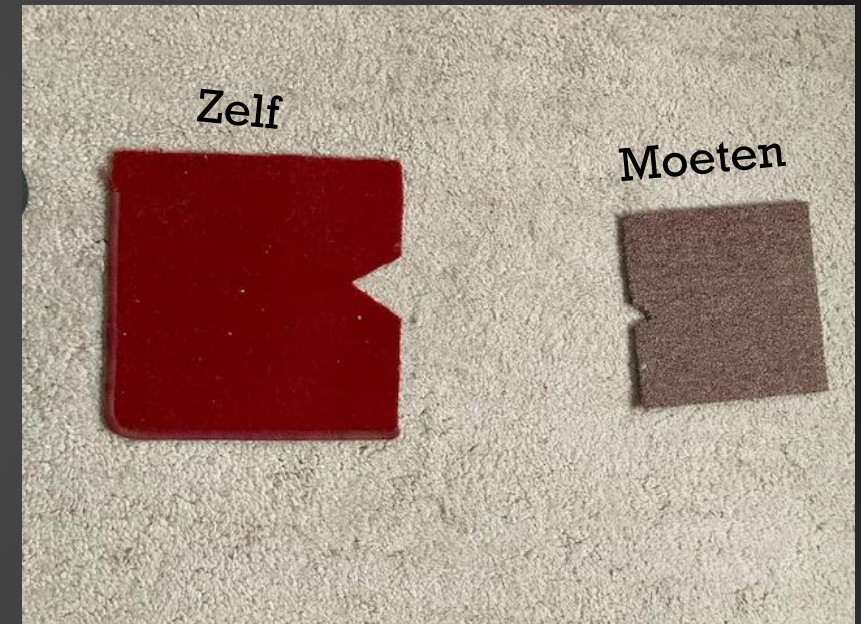
Een gebeurtenis is gebaseerd op feiten:

- geeft een relatie weer
- heeft een plek op aarde
- je kunt het je voorstellen, verbeelden, inbeelden
- Als je de gebeurtenis niet kunt verbeelden, dan zie je de relatie niet of er is geen relatie



# HOE WERK IK: "DE MATJES" DE CONTEXT - DE VERBEELDING

- Ik begin met een matje voor het Zelf en vraag de client om erop te gaan staan en wacht af wat er gezegd wordt
- Een client zegt dan bijvoorbeeld: Ik moet iets doen of ik voel me bekeken. Dan zet ik het werkwoord erbij zoals Moeten
- Zo heb ik een relatie en stel vragen:
- Verandert er iets nu er een ander bij staat?
- Zie je het andere matje (bv Moeten) of kijk je er overheen.
- Hoe is het dat Moeten zo dicht bij staat of zo ver weg.
- Kun je bewegen, etc.



# HOE WERK IK – DE MATJES

## Een voorbeeld over dingen moeten doen:

- Client gaat op matje doen staan en krijgt dezelfde vragen en heb je gehoord wat Zelf zei en gemerkt dat Zelf bewoog
- Ik zie houding, beweging en dynamiek in relaties tussen doen en zelf of vader, moeder en client, of werkgever – client



# NEUROCEPTIE: HET GEDRAG IS EEN REACTIE OP WAT ZICH BUITEN HEM AFSPEELT

- Wat heeft dit jongetje nodig? Cognitieve gedragstherapie, Schema therapie, lichaamsgerichte therapie
- Hij kan niet anders dan afwachten en dit ondergaan. Hij is onzichtbaar voor zijn ouders. Zijn beleving doet er niet toe
- Hij kan pas denken, voelen willen en oordelen als het veilig is kan er eventueel uit
- Volgens mij moet dit eerst erkend worden; begrijp het gedrag van de client als een poging om het niet te laten escaleren of zelf het mikpunt te worden



6.

VOELEN.

WELKE WAARDE  
WORDT  
TOEGEKEND AAN  
DE GEBEURTENIS?



# WAT IS EEN GEBEURTENIS; UITWISSELING TUSSEN VERTELLER EN TOEHOORDER

- Voelen, is het prettig of niet?
- Hiërarchie: Eerst moet bepaald worden of het om overleving, gevaar gaat of dat het veilig is (ventral vagal remt energie)
- Gevaar moet positief geduid worden
- Lichaam reageert onbewust op gevaar
- Ziet de man hetzelfde plaatje als de vrouw terwijl zij een verhaal vertelt en heeft hij daarbij dezelfde beleving en interpretatie?



# ONTKENNING GEVOEL; GEVOEL IS DE LIJM IN EEN RELATIE

- Juist gevoelens maken dat we verstrikt raken en lijden
- Dit maakt dat een angstig lichaam voortdurend in de fight, flight, freeze modus is en onrustig is.
- Borderliners zitten in de overlevingsmodus en verdedigen zich steeds, hetzij door zich aan te passen of veel te praten, steeds verhalen te vertellen hoe het wel zou moeten of hoe onrechtvaardig er gehandeld wordt of ze houden vast aan een standpunt.
- Veel verhalen met ik denk .....verwarring en verdediging

Stappenplan om kinderen  
meer woorden te geven



Praten over  
gevoelens

# KINDEREN MOETEN OVERLEVEN EN ZORGEN VOOR HUN OUDERS, VANDAAR IS HET PRETTIG OF NIET?

- De vraag: Is het prettig of niet? Betekent een grens en dit kind heeft geen grens gekregen; er wordt niet naar zijn beleving gevraagd
- Door bewust te worden dat je ook meetelt kan bepaalt worden wat wel of niet rechtvaardig is
- Ze zorgen dat de ouder overeind blijft ten koste van zichzelf
- Reactie: Ze voelen zich schuldig en begrijpen niet wat er aan de hand is



# STIMULUS - ORGANISM - RESPONSE

## WELKE WAARDE TOEKENNEN AAN EEN GEBEURTENIS

### Gedragsverandering:

- 3 maanden na overlijden van onze hond, merkte ik dat ik nog steeds rondkeek waar de hond was
- Hoe leer ik dat af?
- Feit vaststellen: Ik kijk nog steeds rond naar de hond
- Dan vragen “is dat prettig of niet?”
- Zo bepaal je het startpunt van het gesprek



8.

DENKEN  
HOGERE FUNKTIES  
(DENKEN, VOELEN, WILLEN  
OORDELEN)  
ZIJN AFHANKELIJK  
VAN OVERLEVINGSMECHANISMEN  
DIE OP VERDEDIGING GERICHT



# VOORBEELD: CLIENT VEROORDEELT ZICHZELF

## Client ziet zichzelf als oorzaak van het probleem:

- Client: *“ik kan het niet loslaten. Ik voel me schuldig, waardeloos, als je niks doet, ben je schuldig, ik kan niet werken, vertrouw mezelf niet, ik belazer de boel. Ik heb geen actief geheugen. Veroordeel mezelf. Begin gaat het goed als ik in een groep ben en dan ga ik weg. Zo gaat het steeds. Verander steeds. In het begin vertoon ik gewenst gedrag”*
- Het gaat niet om de oorzaak. Oorzaak gevolg denken heeft ook altijd een schuldige
- Het gaat om hoe je gereageerd hebt op de ander



# MOEDERS WETEN HOE JE MOET TROOSTEN BOTTOM UP

## Moeders troosten:

- Ze humt mee, ze gebruikt de goede toon
- Ze troost non-verbaal
- Ze raakt het kind aan, het voelt zich veilig
- Als het kind gekalmeerd is, vraagt ze wat er is
- Moeder nuanceert het verhaal; Wat deed jij en wat deed de ander?
- Ze maakt voor het kind een betekenisvol verhaal van



# TOP DOWN EN BOTTOM UP

- Bisschop Tutu en de Dalai Lama zijn bij een bijeenkomst
- Een vrouw vertelt een verhaal
- Tutu zegt: "maar dat is vreselijk" (bottom up)
- De Dalai Lama zegt: "Daar kunt u dan een hoop van leren" (top down)



# PARADIGMA

## Subject – gebeurtenis/verbeelding – subject – intersubjectief model:

- We praten over een gebeurtenis en wat dat met ons doet en welke interpretatie we eraan geven
- Door het vertellen proberen we het te verbeelden en de toehoorders doen hetzelfde. We worden geraakt en interpreteren het vanuit verschillende gezichtspunten.
- Statisch model: subject – object en subject – organism – response
- Dynamisch model : subject – gebeurtenis/verbeelding – subject.



# SAMENVATTING

1. Voor gedragsverandering is een verhaal vertellen niet voldoende. Borderliners moeten eerst geholpen worden hun verbeelding, hun verhaal, te delen, het liefst non verbaal, want hun verhaal deed er niet toe
2. Samen kijken we naar deze verbeelding – deze gebeurtenis
3. Wat is er aan de hand? Hoe is de interactie? Welke reactie had de client?
4. Ik geef woorden -die cliënten niet tot hun beschikking hebben- voor hun gevoelens en denkbeelden
5. De reactie van de client moet positief gewaardeerd worden. Bijvoorbeeld pijnlijk om niet gezien te worden en niet te weten wat je eraan moet doen
6. Gebeurtenissen moeten gedeeld, bevestigd worden, anders krijgen ze geen bestaansrecht
7. Een gebeurtenissen, vertellen we in een verhaal. Een verhaal heeft een tijd en een plaats en geeft een relatie weer

# SAMENVATTING VERVOLG

8. Er is een hiërarchie. Gevoelens en gedachten vinden plaats binnen een context
9. De beweging is in dit model opgenomen. Door de vraag naar hun reactie en of ze kunnen bewegen, wordt duidelijk of we met fight, flight of freeze te maken hebben
10. De lichamelijke reactie wordt opgemerkt, door te tonen wat de gevolgen van niet gehoord zijn, worden cliënten zich bewust van hun plek en gaan ze hun lichamelijke reacties begrijpen
11. Door me als therapeut voor te stellen hoe een client gereageerd heeft binnen een bepaalde context, moet ik vaak mijn eigen vooroordelen bijstellen
12. In die zin subject – gebeurtenis/verbeelding - subject, intersubjectief model (dus niet: subject – object en ook niet subject – organism – response)
13. Gedrag dat gebaseerd is op gevaar is onbewust en vraagt een andere benadering dan gedrag waarbij iemand aangesproken kan worden op verantwoordelijkheid

# IK HOOP DAT JE MEE NAAR HUIS NEEMT:

- Gevoelens, gedachten en wensen zijn afhankelijk van overlevingsmogelijkheden
- Overlevingsmogelijkheden vertellen we aan elkaar in verhalen over een gebeurtenis
- Een gebeurtenis bestaat uit feiten en wordt bepaald door tijd en plaats en geven een relatie weer
- Binnen een gebeurtenis heeft ons lichaam gereageerd bij gevaar, een onbewuste reactie
- Bewustwording van de gebeurtenis en onze lichamelijke reactie geeft de mogelijkheid tot voelen en reflectie
- Bewustwording van gevoelens en oordelen vindt zowel bij degene die een gebeurtenis heeft ondergaan als bij de gesprekspartner(s) plaats
- Hebben ze beide het zelfde beeld, voelen ze beide hetzelfde en interpreteren ze dit beeld hetzelfde?
- Subject – gebeurtenis - subject, intersubjectief model



# STREVEN NAAR HARMONIE: IS AFSTEMMEN OP ELKAAR



# ZIJN ER NOG VRAGEN?

Stel ze. Mail mij - Ik word graag uitgedaagd om na te denken

Wil je dat ik meedenk over een probleem. - Ik vind het leuk om mee te denken

Ik zal reageren

Ook geef ik supervisie in kleine groepen

[www: trauma-therapie-amsterdam.nl](http://www.trauma-therapie-amsterdam.nl)