

Big Me reacties

We hebben dus allemaal onze thema's waar we mee kunnen dealen (big me), nog vol mee worstelen, (little me), en die te groot zijn om iets mee te beginnen (Super me).

Een **Big Me** is in staat om kwetsbaar en in verbinding te zijn met zichzelf en zijn omgeving. Vraag aan een Big me hoe hij zich voelt en hij kan het benoemen. Hij kan de gevoelens ook beleven zonder en in te verdrinken. Hij kan aanvoelen hoe het met een ander is. Een Big me is in staat om aan te haken en zich te verbinden met de FLOW van het nu. Hij kan aanvoelen wat er bij zichzelf gebeurt en wat er met de ander of de omgeving aan de hand is.

Als je aan een willekeurige Nederlander vraagt wat is de hoofdstad van Nederland, krijg je over het algemeen direct het antwoord "Amsterdam". Vraag je dat aan een rechtgeaarde Rotterdammer, heb je kans dat ie al in de vlekken schiet en iets roept als "020" of gewoonweg "Rotterdam".

Learning Me

Een learning me is iemand die bezig is op een terrein waar groei en ontwikkeling te halen valt. Het is in zekere zin onbekend terrein. Denkbeelden strijden om voorrang, conclusies worden getrokken, inzichten worden verworven.

De learning me is in beweging. Dat gaat niet gemakkelijk omdat nog onduidelijk is waar de beweging naar gaat leiden. Dat creëert chaos en onrust. De zone van Chaos is het voorportaal van trauma. Door voldoende draagkracht is hij in staat dit enige tijd te verduren zodat uiteindelijk rendement en succes gehaald kan worden uit dit moment.

Reactie komen daardoor vaak wat vertraagd, gefaseerd of met een omweg. Learning me is met tijd vaak zeer wel in staat om zichzelf weer naar big me te brengen. Het verschil met de little me en de learning me is dat je veel makkelijker contact met ze krijgt. De Learning me is nog steeds sterk verbonden met de werkelijkheid.

Een learning me zit dus al in de chaos. het is daarom zaak het prikkelniveau niet veel verder op te drijven. Een trauma reactie ligt al op de loer en kan snel worden uitgelokt. Als coach kan je hem helpen de belangrijke conclusies en inzichten te verwerven die maken dat hij weer naar Comfort kan zakken.

I Cannot do!

De little me beseft zich (bewust of onbewust) dat hij wel eens niet in staat zou kunnen zijn de situatie adequaat het hoofd te bieden. De stress en angst lopen zo hoog op dat het lichaam de situatie (terecht of onterecht) ervaart als gevaarlijk. Het lichaam gaat daarom in survival modus en de primaire (oer-)reacties nemen het over van het rationeel beslissen. In de natuur kunnen deze reacties zeer zinvol zijn. Prooidieren die voldoende agressie tonen tegen het roofdier dat ze aanvalt, kunnen daarmee soms het vege lijf redden.

Echter in onze leefwereld zijn deze reacties nogal eens overtrokken. Als we eenmaal een situatie hebben aangevlogen vanuit 1 van de FFFF-en Freeze, Fight, Flight, Follow en de situatie komt tot rust (ongeacht of dat door ons optreden komt) legt ons systeem het verband dat dit zinvol was. Bij een volgende situatie, die lijkt op de eerste, zal ons systeem dan ook als eerste geneigd zijn te reageren als voorheen.

Je maakt een enge situatie mee op hoogte. Je lijf verstijft en je bent niet in staat om te reageren. Anderen moeten je uit die situatie verlossen. De volgende keer dat je met hoogte geconfronteerd wordt, zal je lijf het gevaar herkennen en de kans bestaat dat het weer verstijft. De volgende keer dat je in een situatie belandt die je uit zou kunnen leggen als hoogte maar het in werkelijkheid niet is, gaat je lijf ook al als gevaarlijk labelen en het reageert weer met verstijven. Zo kaapt je lichaam je geest steeds vaker en steeds eerder. Soms al op subtiele wijze zonder dat we het door hebben zijn we al aan het discussiëren (fight) en zijn we gestopt met luisteren.

Little me reacties hebben vaak de neiging zich als een langzame olievlek te verspreiden en onze bewegingsvrijheid steeds meer te beperken.

Tijdens trainingen (zeker met het werken met een acteur) komen trauma's regelmatig tot leven. Elke acteur die wel eens spanningsreguleringsoefeningen doet tijdens agressietrainingen weet hoe snel een lijf onveiligheid kan ervaren als je tegenover een deelnemer gaat staan. Dat het lichaam reageert is geen probleem. Je pikt als acteur echter al snel de personen er uit die overmatig reageren en niet meer in het hier en nu zijn. Ze verbinden het hier en nu aan een situatie in het verleden en ze zijn vertrokken.

Tijdens een nabespreking kan je hetzelfde tegenover je treffen.

Fight

Een deelnemer blijft maar met je in discussie, (Ja-maar-modus) . Wat kan helpen:

- Verander je positie t.o.v. de deelnemer. ga naast hem zitten of staan.
- Sluit een bond met de deelnemer. Erken zijn onveiligheid en de strijd die ontstaat.
- Wordt zelf zachter
- De ander uitnodigen weer opnieuw in het hier en nu met je te verbinden of de verbinding te verbreken
- De verbinding nooit plots stoppen.

De Fight kan de neiging hebben dingen die dreigen kapot te gaan eerder zelf kapot te maken dan het te laten gebeuren. Dat geldt ook voor verbindingen tussen hem en de anderen.

Flight

De flight kent twee patronen. Outbound en Inbound. De persoon die vertrekt naar "Lala-land" en de persoon die zich terugtrekt in zijn of haar bunker.

Outbound /Lala-land

- Stevig contact met het hier en nu
- Stevige aanraking van het lijf
- Koude, Geur, frisse lucht
- Aardende dingen als voeten weer op de grond zetten of handen wrijven
- Spullen opruimen

Inbound/ Bunker

- Menselijkheid, begrip, ruimte en tijd
- Erkenning en expliciete steun
- Uitreiken en aankondigen als je je terug trekt
- Zonder verwachtingen aanwezig zijn

- Toestemming vragen om binnen te komen
- Humor, zachtheid en vertrouwen in een goede afloop

Freeze

Iemand zit vast, blokkeert in woord en lichaam

- Adem, beweging
- Uitleggen wat je gaat doen en dan pas handelen
- Tijd geven om te ontdooien
- Zachtjes in beweging brengen
- Je eigen ontspanning overdragen

Follow

De Follow probeert je te kopiëren en het jou naar de zin te maken. Ze herhalen precies wat je zegt en checken de hele tijd wat jij er van vindt.

- Vrij zijn van Oordeel
- Geen voorbeeld geven, maar zichzelf laten zijn
- Verantwoordelijkheid bij de klant leggen
- Wat wil jij?
- Geen suggesties doen, kom zelf tot stilstand
- Duidelijk maken dat er geen verwachtingen zijn
- Elk initiatief ondersteunen en bekrachtigen

I Think I can do!

Traumareacties kosten veel energie. We beleven ze niet graag. De weg terug naar beneden in het prikkelschema is een lastige. Die vraagt ons om onze demonen onder ogen te zien en te transformeren. Aangezien we niet altijd de capaciteit hebben om ons los te maken van de onprettige patronen en ons opnieuw te binden aan gezondere patronen gaan we op een andere manier zorgen dat we minder energie verliezen. Verbindingen verbreken.

Als een volwaardige verbinding met onze dierbaren ons teveel kost kunnen we een deel (bv. het emotionele deel) van die verbinding afgrendelen. We stoppen met voelen. We zeggen "ik kan best zonder emoties" en benaderen onze dierbaren alleen nog met het hoofd. Daarmee keert de rust terug. Dat is echter rust ten koste van iets. Niet rust ondanks alle dynamiek van de relatie. Daarom is het credo van de Super Me ook "I think I can do". We denken dat we het aankunnen omdat we een deel van de dynamiek hebben buitengesloten, ontkend en niet meer zien. Het wordt een blinde vlek.