

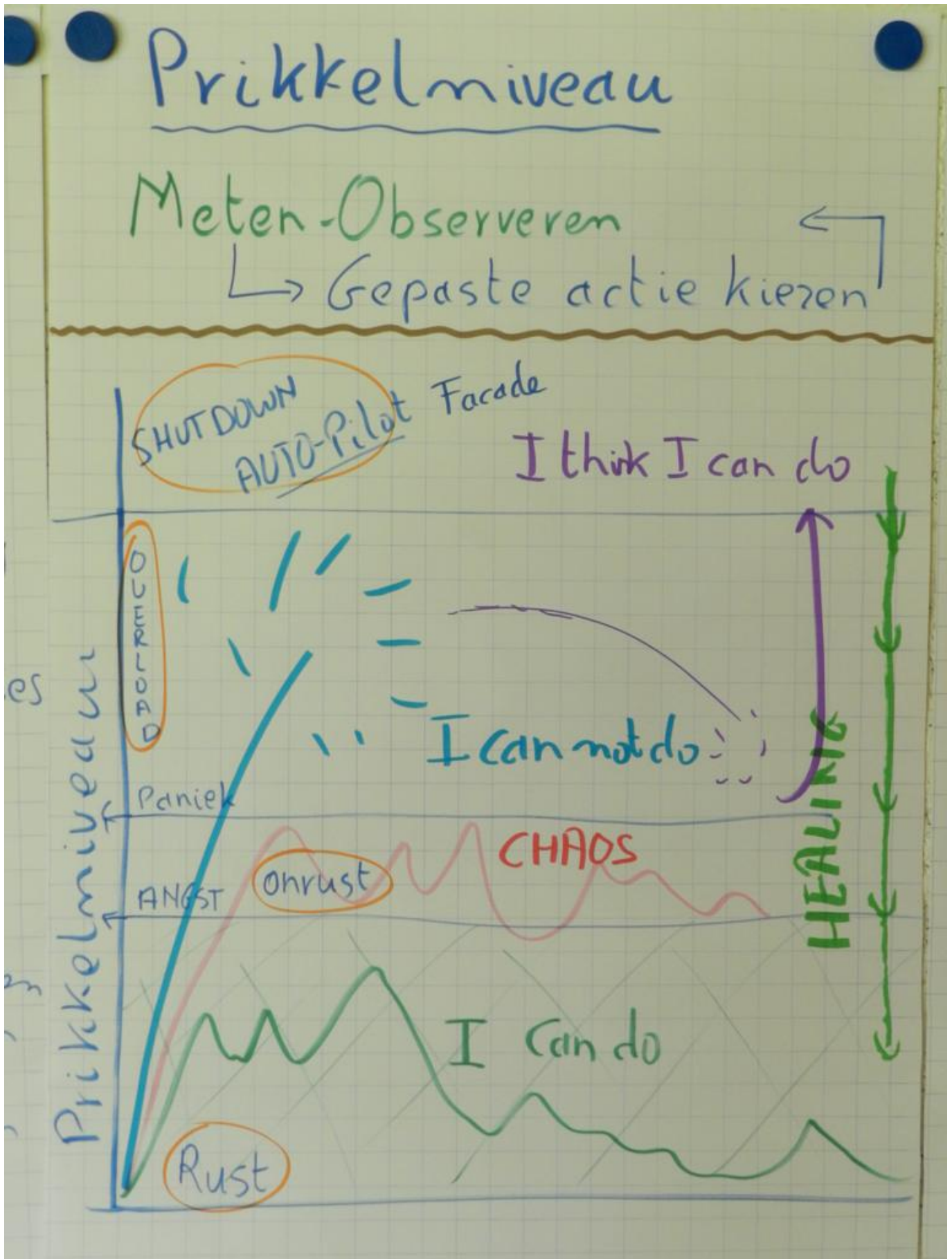
## 4 SOORTEN VOELLEN:

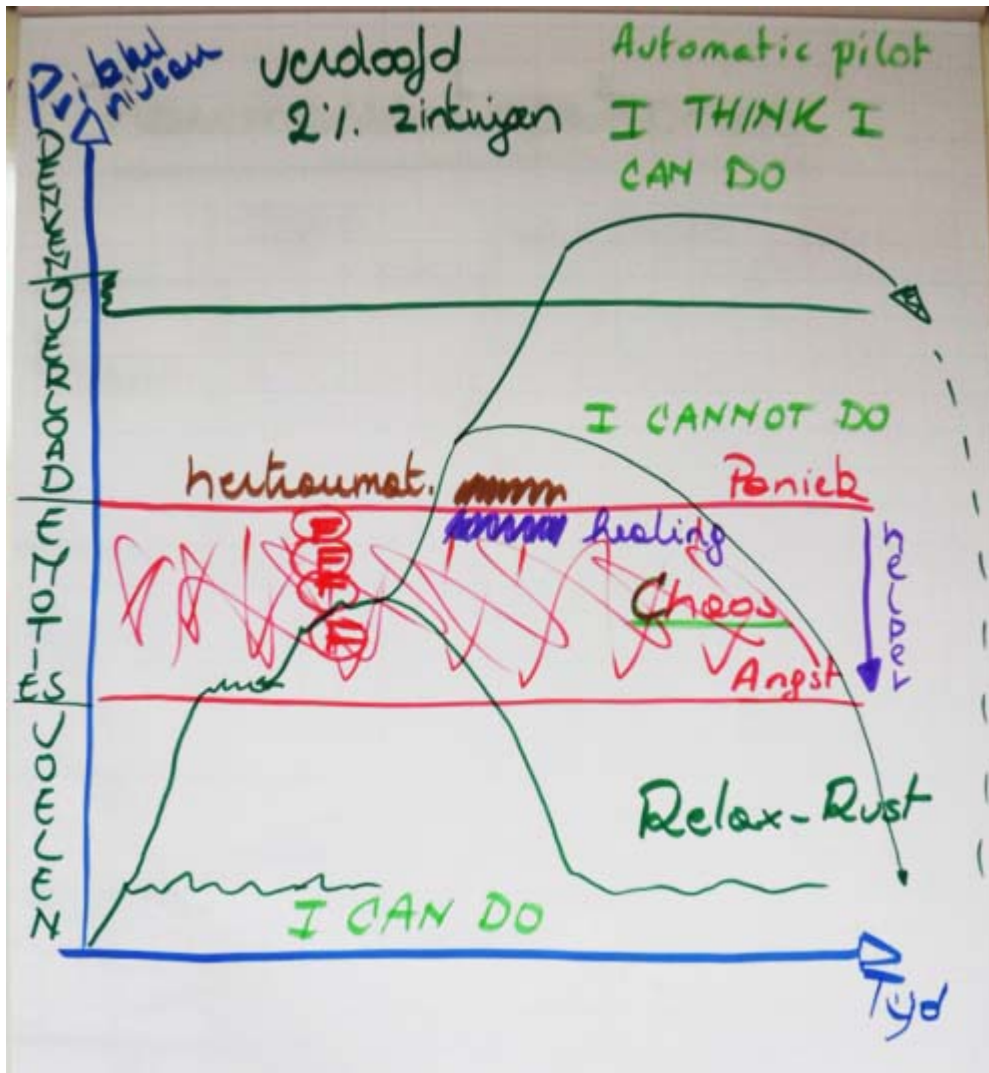
**Voelen** als verwerken van de prikkels in het genereren van nuttige informatie (I can do) (Big Me)

**Emotioneel** als de gevoelens de controle overnemen en zich uiten in angst, verlangen of chaos (chaos)  
(Learning me)

**Overload stress** als de prikkels zo overweldigend zijn dat ze niet tot zinvolle acties kunnen leiden (I can not do) (Little me)

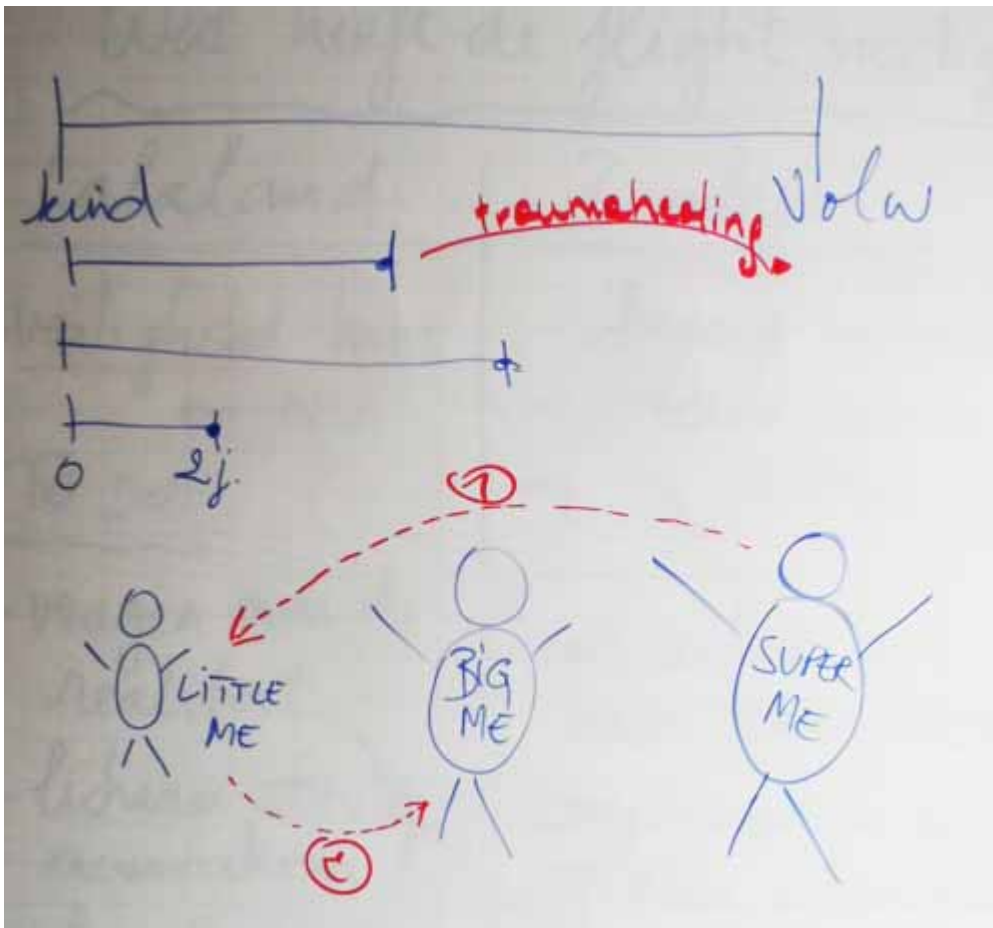
**Shut-down** als de prikkels het functioneren in de weg staan. Niet meer voelen en op Auto-pilot overschakelen (I think I can do) (Super me). Het denken neemt de taak van de gevoelens over. Je brein bepaalt wat je mag voelen en wat niet.





Door constant het prikkelniveau te meten kan je weten waar je zit op de curve en wat je dient te doen. Opelet, bij traumawerk verandert dit constant en wat je enkele seconden voordien zeker niet mocht doen, moet je plots soms wel doen. Je enige meetcriterium is je observatie en je neutrale houding.

Little me, super me, learning me en big me



Je wordt geboren als baby en je wordt volwassen. Alles in jou groeit naar volwassenheid. Je lichaam groeit van baby naar volwassen, je emoties, je eigenwaarde, je leiderschap,... Waar trauma geweest is, stopt de groei. Als dit trauma weer actief wordt, dan reageer je alsof je die leeftijd bent. Om te overleven hebben we geleerd om ons erboven te zetten, dit noemen we de super me, je blaast je op: ik kan dit wel. Dus als je in trauma geduwd wordt, reageer je als little me of super me.

Vb als je op je 2 jaar in je nee fase getraumatiseerd bent, dan schiet je nu en dan in trauma en dan reageer je met nee, zoals een 2 jarige doet. Vb. als er over je grenzen gegaan is in je puberteit en je hebt dit als traumatisch ervaren, dan reageer je later als je in dat trauma van grenzen geduwd wordt, als een puber.

The little me reactie, die bevindt zich in de zone van I cannot do (ik kan dit niet, dit is teveel voor mij) op de traumatekening. De super me reactie zit thv I think I can do. Als je vanuit de super me naar de big (volwassen reactie) wil, dan dien je langs the little me (gekwetst) te passeren en het even niet meer te weten, dan via the learning me door de chaos naar the big me (kwetsbaar)

Prikkels zijn soms voor ieder van ons op een ander niveau te verwerken. We hebben allemaal zo onze triggerpoints. Je weet niet waar de ander Als het ware zijn of haar landmijnen heeft liggen. Voor je het weet stap je er, in je onschuld, op en gaat hij af. Je dacht een eenvoudige prikkel te geven en het is helemaal mis.