

Ervaren

Gebruik wanneer iemand aanwezig kan en wil blijven bij wat geraakt is, zonder het meteen op te lossen.

1. Wanneer je wilt vluchten, verdoven of iets móét doen 2
2. Wanneer je angst of spanning voelt.....3
3. Wanneer je bang bent voor afwijzing of verlaten worden 4
4. Wanneer je je niet goed genoeg voelt of denkt dat je hebt gefaald.....5
5. Wanneer je boos of gefrustreerd bent 6
6. Wanneer je je schaamt.....7
7. Wanneer je controle probeert te krijgen 8
8. Wanneer je je schuldig voelt of alles naar jezelf toetrekt 9

1. Wanneer je wilt vluchten, verdoven of iets móét doen

1. Wanneer kies je dit protocol?

Wanneer je een sterke neiging ervaart om van de huidige ervaring weg te bewegen door bijvoorbeeld eten, drinken, scrollen, werken, contact zoeken of ander afleidingsgedrag.

Signalen kunnen zijn:

“Ik wil nu echt wijn.”

“Ik blijf maar eten.”

“Ik zit alweer een uur te scrollen.”

“Ik wil hem appen terwijl ik weet dat ik dat eigenlijk niet wil.”

“Ik moet gewoon iets doen zodat ik dit niet voel.”

2. Wanneer liever niet?

Wanneer je vooral praktische hulp vraagt rondom een gewoonte of verslaving en er geen actuele innerlijke ervaring onderzocht wordt. Ga ook niet verdiepen wanneer de activatie te groot is om bij de ervaring te blijven. Ga dan eerst **REGULEREN**.

3. Welke stappen bevat het protocol?

1. Merk de neiging op zonder hem meteen tegen te houden. Wat wil je op dit moment het liefst doen?
2. Waar voel je die drang in je lichaam?
3. Vraag jezelf zacht: wat probeer ik op dit moment misschien niet te voelen?
4. Blijf een paar ademhalingen bij wat zich laat voelen. Je hoeft er niets mee te doen.
5. Vraag daarna: waar verlang ik eigenlijk naar? Misschien contact, ontlading, troost, rust, veiligheid of iets heel anders.
6. Wat zou een kleine manier zijn waarop je jezelf daar nu in kunt ontmoeten?
7. Kijk opnieuw naar de oorspronkelijke drang. Wat merk je nu?

2. Wanneer je angst of spanning voelt

1. Wanneer kies je dit protocol?

Wanneer angst, spanning, zenuwen of een gevoel van dreiging duidelijk op de voorgrond staat en je er bewust bij wil blijven.

Bijvoorbeeld:

“Ik ben bang dat het misgaat.”

“Ik voel zo'n knoop in mijn maag.”

“Ik ben ontzettend gespannen voor morgen.”

2. Wanneer liever niet?

Wanneer je zo sterk geactiveerd is dat contact met de angst alleen maar méér overspoeling veroorzaakt. Dan **REGULEREN**.

Ook hoeft gewone lichamelijke onrust niet automatisch verdiept te worden. Als je alleen even uit de stressreactie wil komen, kun je ook reguleren.

3. Welke stappen volg je?

1. Merk op wat er gebeurt zonder de angst of spanning weg te willen krijgen.
2. Waar voel je dit het duidelijkst in je lichaam?
3. Kun je drie rustige ademhalingen bij deze ervaring blijven?
4. Vraag jezelf: waar ben ik op dit moment eigenlijk bang voor?
5. Laat het antwoord er zijn zonder te onderzoeken of het rationeel klopt.
6. Vraag vervolgens: wat heb ik nodig om hier nog even bij te kunnen blijven?
7. Geef jezelf dat waar mogelijk: contact met je voeten, een hand op je borst, jezelf vasthouden, wat ruimte.
8. Merk opnieuw op wat er nu aanwezig is.

3. Wanneer je bang bent voor afwijzing of verlaten worden

1. Wanneer kies je dit protocol?

Wanneer gedrag van een ander een sterke angst voor afwijzing, afstand of verlies van verbinding oproept.

Bijvoorbeeld:

“Hij reageert niet.”

“Ze keek zo afkeurend naar me.”

“Ik ben bang dat hij weggaat.”

“Mijn leidinggevende reageerde nauwelijks en nu denk ik dat ze ontevreden is.”

2. Wanneer liever niet?

Wanneer vooral zelfverlating/pleasen centraal staat. Dit protocol staat in het boekje.

Ook niet wanneer er eerst een concrete externe situatie beoordeeld moet worden.

3. Welke stappen volg je?

1. Pauzeer voordat je reageert.
2. Erken: er is iets in mij geraakt.
3. Voel waar je dat in je lichaam merkt.
4. Vraag: waar ben ik nu bang voor? Wat betekent wat deze ander doet op dit moment voor mij?
5. Merk op welke behoefte ontstaat: geruststelling, contact, bevestiging, controle, terugtrekken?
6. Vraag jezelf: wat heb ik nodig om bij mezelf te kunnen blijven, óók terwijl ik niet weet wat de ander gaat doen?
7. Geef jezelf eerst iets daarvan.
8. Vraag daarna: hoe wil ik reageren als ik niet alleen vanuit mijn angst reageer?
9. Reageer pas wanneer daar voldoende ruimte voor is.

4. Wanneer je je niet goed genoeg voelt of denkt dat je hebt gefaald

1. Wanneer kiest de GPT dit protocol?

Bij zelfkritiek, bewijsdrang, ervaren falen of wanneer een gebeurtenis snel wordt vertaald naar een oordeel over de eigen waarde.

“Ik heb het verpest.”

“Ik kan dit blijkbaar gewoon niet.”

“Ze vinden me vast niet goed genoeg.”

2. Wanneer liever niet?

Niet iedere fout of tegenvallende prestatie is een innerlijke activatie die verwerkt moet worden. Wanneer je gewoon praktisch wil evalueren wat beter kon, hoeft dit protocol niet.

3. Welke stappen volg je?

1. Merk de gedachte op die verschijnt: wat vertel je jezelf nu over jezelf?
2. Waar voel je dat in je lichaam?
3. Blijf even bij de lichamelijke ervaring zonder de gedachte te bewijzen of te weerleggen.
4. Vraag: waar probeert deze gedachte mij misschien tegen te beschermen?
5. Erken: dit gevoel van niet goed genoeg zijn is er nu. Dat betekent niet automatisch dat het waar is.
6. Vraag jezelf: wat heb ik nu nodig?
7. En pas daarna: zit er iets in deze ervaring waar ik van wil leren of in wil groeien?
8. Laat dat een uitnodiging zijn, geen nieuw bewijs dat je eerst beter moet worden.

5. Wanneer je boos of gefrustreerd bent

1. Wanneer kies je dit protocol?

Wanneer boosheid, irritatie of frustratie duidelijk op de voorgrond staat en je er niet alleen vanaf wilt, maar erbij wilt blijven.

2. Wanneer liever niet?

Wanneer je zo geactiveerd bent, dat er risico is op impulsief reageren. Ga dan eerst ruimte creëren en REGULEREN.

3. Welke stappen bevat het protocol?

1. Reageer nog even niet als dat mogelijk is.
2. Merk de boosheid op als lichamelijke ervaring. Waar zit de energie?
3. Laat die sensaties er kort zijn zonder er een verhaal van te maken en zonder ze op iemand af te reageren.
4. Vraag: waar reageert mijn boosheid eigenlijk op?
5. Is er iets geraakt, overschreden, niet gehoord of niet gekregen?
6. Wat probeert deze boosheid voor jou duidelijk te maken?
7. Vraag daarna: wat wil ik met die informatie doen?
8. Kies pas dan of er een grens, gesprek, actie of misschien helemaal niets nodig is.

6. Wanneer je je schaamt

1. Wanneer kies je dit protocol?

Wanneer je je wilt verbergen, klein maakt of een gebeurtenis vertaalt naar: er is iets mis met mij.

2. Wanneer liever niet?

Wanneer je vooral verantwoordelijkheid wil nemen voor concreet gedrag. Dan kan het protocol schuld/verantwoordelijkheid beter passen.

3. Welke stappen bevat het protocol?

1. Merk op wat je het liefst zou willen doen: verdwijnen, verbergen, uitleggen, jezelf verdedigen?
2. Voel waar je schaamte in je lichaam merkt.
3. Kun je daar heel even bij blijven zonder jezelf te corrigeren?
4. Welke conclusie trek je op dit moment over jezelf?
5. Maak onderscheid tussen: ik heb iets gedaan waar ik niet blij mee ben en er is iets mis met mij.
6. Vraag: wat heeft dit deel van mij nu nodig om niet voor mezelf weg te hoeven kruipen?
7. Blijf nog even bij jezelf voordat je bepaalt of er iets hersteld of uitgesproken moet worden.

7. Wanneer je controle probeert te krijgen

1. Wanneer kies je dit protocol?

Bij scenario's maken, zekerheid zoeken, voortdurend controleren of een sterke behoefte om te weten wat er gaat gebeuren.

2. Wanneer liever niet?

Wanneer er daadwerkelijk een praktisch probleem ligt dat gewoon opgelost kan worden. Niet ieder plannen of informatie zoeken is controle vanuit activatie.

3. Welke stappen bevat het protocol?

1. Merk op dat je systeem antwoorden, zekerheid of controle probeert te creëren.
2. Wat probeer je op dit moment zeker te weten of te voorkomen?
3. Wat voel je in je lichaam wanneer je even níét probeert het op te lossen?
4. Blijf daar een paar ademhalingen.
5. Vraag: wat weet ik werkelijk en wat probeer ik op dit moment in te vullen?
6. Welke onzekerheid blijft er over?
7. Kun je toestaan dat dat stukje voorlopig onbekend blijft?
8. Wat is de eerstvolgende kleine keuze die wél van jou is?

8. Wanneer je je schuldig voelt of alles naar jezelf toetrekt

1. Wanneer kies je dit protocol?

Wanneer je jezelf verantwoordelijk maakt, onmiddellijk wil herstellen of schuld ervaart en moeilijk kan onderscheiden wat wel en niet jou is.

2. Wanneer liever niet?

Wanneer er duidelijk iets is gedaan waarvoor gewoon verantwoordelijkheid genomen moet worden.

3. Welke stappen bevat het protocol?

1. Merk het schuldgevoel op zonder onmiddellijk iets te herstellen.
2. Waar voel je het in je lichaam?
3. Wat vertel je jezelf dat jij had moeten doen, weten of voorkomen?
4. Vraag: waar ben ik daadwerkelijk verantwoordelijk voor?
5. En vervolgens: wat neem ik misschien op me dat niet helemaal van mij is?
6. Blijf even bij het ongemak dat ontstaat als je niet onmiddellijk gaat fixen.
7. Als er werkelijk iets van jou is: wat zou een integere manier zijn om verantwoordelijkheid te nemen?
8. Als iets niet van jou is: kun je het daar laten waar het hoort?