

Vroegtijdig stress signaleren

Iedereen krijgt in zijn vroege jeugd te maken met nare ervaringen, onveilige situaties, of angstige momenten. Om hier mee om te kunnen gaan, ontwikkelt een kind een verdedigingsmechanisme. Grofweg zijn er vijf van deze mechanismen. Als zo'n verdediging werkt, wordt het een structuur die herhaaldelijk wordt ingezet. Onbedoeld en onbewust wordt dit een gewoontepatroon, dat zelfs in het fysieke waarneembaar is. Alexander Lowen heeft deze lichaamshouding (en de gerelateerde fysieke klachten) als wetenschapper en psychiater geïntegreerd in zijn werk.

Omdat onze verdediging heel vroeg in ons bestaan functioneel was, zullen we, zeker in tijden van stress, terugvallen op deze verdediging. Maar meestal helpt deze reactie niet om spanning en stress werkelijk constructief aan te pakken. Want als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je wat je altijd hebt gekregen....

Hoe herken je de basisstructuren, van jezelf, of de ander? Hoe kun je mét bewustzijn de regie nemen over deze gewoontepatronen, die juist in tijden van stress, zo sterk zijn?

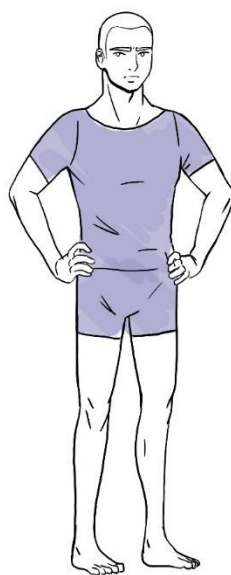
Hieronder de vijf structen, maar bedenk dat we meestal een mengelmoesje zijn!



Afwezige



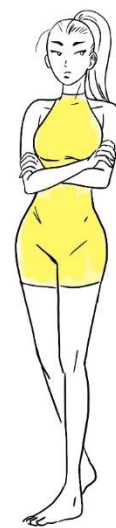
Behoeftige



Wantrouwende



Opofferende



Afstandelijke