

Module 4 Uitvluchten of bescherming?

Les 4.1 Interne beschermingsmechanismen

Om de liefde en aandacht van onze ouders te krijgen en om onze blauwe plekken te beschermen hebben we onszelf bepaalde gedragingen aangeleerd.

Al deze maniertjes en gedragingen zijn op zich helemaal niet erg om te doen en worden pas een blok aan ons been op het moment dat we niet doen wat we eigenlijk zouden willen doen.

We weten allemaal dat het super ingewikkeld is om gedrag te veranderen, denk aan alle goede voornemens die we iedere oud en nieuw weer doen en die vervolgens bijna allemaal voor het eerste kwartaal om is al weer vergeten zijn...

Daarom heb ik bij ieder gedrag de onderliggende behoefte erbij geschreven en waar het gedrag uit voort gekomen is. Mij hielp het namelijk heel erg om aan de deze twee te werken. Hierdoor werd het gedrag steeds minder en verdween op een gegeven moment zelfs!

We doen allemaal een combinatie van verschillende gedragingen, en het kan zelfs zijn dat ze verschillen afhankelijk van welke rol je op dat moment vervult. Vader/moeder, kind, collega, partner, vriendin, sportmaatje enzovoort. Ik noem de innerlijke beschermingsmechanismen met de mogelijk onderliggende onbewuste behoefte.

Om niet een hele lange saaie opsomming te maken zal ik alleen de eerste 10 opnoemen. Van de rest noem ik alleen het gedrag en dan kun je deze lijst erbij pakken om je er verder in te verdiepen.

Gedrag:	Onderliggende behoefte:	Voorkomend uit:
Perfectionisme:	goedkeuring en erkenning	diepgewortelde angst voor afwijzing.
Controle willen houden:	veiligheid en zekerheid	angst voor het onbekende of gevoelens van hulpeloosheid.
Helper:	verbondenheid en goedkeuring	verlangen naar waardering en acceptatie van anderen.
Pleaser:	liefde en acceptatie	diepgewortelde angst voor afwijzing of conflict.
Redder:	eigenwaarde en zelfrespect	Zichzelf te bewijzen en externe validatie te verkrijgen.
Jezelf wegcijferen:	verbondenheid en harmonie	angst voor afwijzing of verlatenheid.
Emotionele afsluiting:	zelfbescherming tegen verdriet of pijnlijke emoties,	angst voor emotionele overweldiging.
Vermijding van intimiteit:	zelfbescherming tegen mogelijke pijn of kwetsbaarheid in relaties,	eerdere emotionele verwondingen.
Afstandelijkheid:	autonomie en onafhankelijkheid	emotionele afhankelijkheid of verlies van controle.

Gedrag	Onderliggende behoefte:	Voorkomend uit:
Vermijden van confrontatie:	behoud van harmonie en het vermijden van ongemakkelijke situaties	uit angst voor conflict of afwijzing
Vluchtgedrag:	ontsnapping aan stressvolle situaties of emoties	een gebrek aan effectieve coping-mechanismen.
Vergelijking met anderen:	validatie en bevestiging van eigenwaarde	uit onzekerheid over eigen capaciteiten of prestaties.
Verdedigende houding:	bescherming van eigenwaarde en zelfbeeld	een gevoel van bedreiging of onzekerheid.
Ontkenning:	aan veiligheid en stabiliteit	angst voor verandering of confrontatie met pijnlijke realiteiten.
Cynisme:	bescherming tegen teleurstelling of pijn	uit eerdere negatieve ervaringen of een gebrek aan vertrouwen.
Machtsspelletjes:	controle en dominantie	een diepgewortelde behoefte om zichzelf te beschermen tegen kwetsbaarheid of onzekerheid.
Rationalisatie:	zelfbehoud en bescherming van zelfbeeld	schuldgevoelens of schaamte
Projectie:	zelfbescherming en het behoud van eigenwaarde	een gebrek aan zelfacceptatie of zelfbewustzijn.
Passieve agressie:	erkenning van eigen behoeften en grenzen	het gevoel niet gehoord of gezien te worden.
Bagatelliseren:	geruststelling en het verminderen van angst	om problemen te minimaliseren om de angst ervoor te verminderen.
Overdreven zelfkritiek:	controle en perfectionisme	een diepgewortelde angst voor falen of afwijzing.
Ontkennen van eigen behoeften:	zelfopoffering en vermijding van egoïsme	een overtuiging dat eigen behoeften minder belangrijk zijn dan die van anderen.
Passiviteit:	vermijding van verantwoordelijkheid of confrontatie	uit angst voor falen of conflict
Intellectualisering:	controle en distantie van emoties	een angst om overweldigd te worden door emotionele reacties.
Rationalisatie van gedrag:	zelfrechtvaardiging en het verminderen van cognitieve dissonantie	om eigen gedrag te rechtvaardigen om zelfbeeld te beschermen.
Minimaliseren van emoties:	het verminderen van emotionele pijn of kwetsbaarheid	uit een gebrek aan emotionele regulatievaardigheden.

Gedrag	Onderliggende behoefte:	Voorkomend uit:
Externaliseren van verantwoordelijkheid:	aan zelfbescherming tegen schuld of schaamte	aan zelfacceptatie of verantwoordelijkheid nemen voor eigen acties.
Aanval als verdediging:	bescherming van eigenwaarde en zelfbeeld	een gevoel van bedreiging of onzekerheid.
Fantaseren:	ontsnapping aan de realiteit en het ervaren van plezierige emoties	onvrede met de huidige situatie of omgaan met stress

Best confronterend voor je misschien. Maar het positieve is, dat je je er nu bewust van bent! Dat is de eerste stap. Wat kun je verder kunt doen om van de innerlijke beschermingsmechanismen af te komen leg ik uit in module 5.

In de volgende les hebben we het over de externe beschermingsmechanismen.