



Emotionele Intelligentie Academie

## Opleiding Emotioneel Meesterschap voor professionals

### Module 2 (2 dagen)

## Beschermingsstrategieën tegen emotionele pijn

Bijna alle manieren die maken dat emoties niet meer vrij door je heen kunnen stromen, zijn verbonden met het verleden. Psychiater Wilhelm Reich (1897 – 1959) ging ervan uit dat we al jong gedrag ontwikkelen dat onze natuurlijke impulsen en emoties onderdrukt om onze kwetsbaarheid te beschermen en om ons geaccepteerd te voelen in de omgeving waar we opgroeien. Hij heeft deze beschermingsstrategieën ingedeeld in vijf zogenaamde karakterstructuren, die zich uiten in een mentale-, emotionele- en een fysieke houding. Om verwarring te voorkomen met de betekenis van karakter noem ik deze karakterstructuren, beschermingsstrategieën.

Een beschermingsstrategie kun je vergelijken met de muur van een burcht. Die heeft vaak verschillende lagen en openingen. Reich onderscheidt een flexibele bescherming van een rigide. Iemand met een flexibele bescherming heeft bescherming tot zijn beschikking, maar kan die ook laten vallen.

Iemand met een rigide bescherming ervaart deze bescherming als zichzelf. Hij of zij denkt: 'dat ben ik'. Daardoor is zo iemand de gevangene van zijn of haar eigen bescherming. De prijs die iemand hiervoor betaald is o.a. niet optimaal kunnen genieten, gebrek aan spontaniteit, vervreemding van zichzelf, moeite om zich te verbinden met anderen vanwege de moeite om open en kwetsbaar te zijn. Wanneer gedrag bepaald wordt door een beschermingsstrategie, is het onmogelijk volledig jezelf zijn.

**De functie van bescherming is het buitenhouden van emotionele pijn, kritiek, vernedering en afwijzing.**

**Tijdens de 2 trainingsdagen gaan we deze 5 beschermingsstrategieën behandelen.**

## Dag 1

# De Afwezige en Zelfstandige beschermingsstrategie



### De Afwezige beschermingsstrategie

De eerste behoefte van een kind dat op de wereld komt, is gewenst te zijn en zich veilig en gekoesterd te voelen in de armen van de ouders. Er kunnen omstandigheden zijn, zoals spanning in de relatie, financiële zorgen, de dood of ernstige ziekte van een dierbare, waardoor ouders niet met hun aandacht bij het nieuwe kindje kunnen zijn. Het kind mist dan de veilige koestering die het nodig heeft om zich te hechten en te ontwikkelen. Het kind trekt, zo jong als het is, zijn of haar levensenergie terug.

### De Zelfstandige beschermingsstrategie

De tweede fundamentele behoefte van het kind is de behoefte aan voedsel, aandacht, fysiek contact, warmte en liefde. Dat is de 'voeding' die de (emotionele) groei van het kleine kind kan bevorderen. Wanneer ouders het heel druk hebben met hun werk of als er nog andere kinderen zijn, dan is er minder tijd voor het kind. Wanneer de behoefte van het kind niet wordt vervuld, ervaart het kind dat het er niet op kan vertrouwen dat het krijgt wat het nodig heeft. Om dit tekort op te lossen gaat het met minder genoeg nemen en doen alsof het genoeg heeft. Het wordt vaak vroeg zelfstandig.

### Onderwerpen die we behandelen zijn:

- De oorzaak
- Omgaan met gevoelens
- Overtuigingen
- Het effect op het volwassen gedrag
- Symptomen
- Problemen
- Uitdaging
- Aanpak begeleiding

## Dag 2

# De Opofferende-, Afstandelijke-, en Wantrouwige beschermingsstrategie

### De Opofferende beschermingsstrategie

De derde primaire behoefte is die aan autonomie. Deze behoefte staat centraal in de levensfase waarin een kind ontdekt dat het een eigen wil heeft, ongeveer op tweejarige leeftijd. Voor een kind betekent autonomie onder andere: eten wat het op dat moment lekker vindt, bepalen welke kleren het wil dragen en actief zijn als het actief wil zijn. Sommige ouders vinden dat hun kind moet gehoorzamen. Deze bescherming ontstaat op het moment dat het kind zijn 'nee, dat wil ik niet' op gaat geven en zich voegt naar de wensen van de ouders. Het kind kan bijvoorbeeld overstag gaan doordat de ouders dreigen'' met het onthouden van liefde of een schuldgevoel aanpraten. Het kind gaat zich gedragen zoals het denkt dat er verwacht wordt.

Maar er zijn ook ouders die het kind over-beschermen, waar alles voor het kind wordt geregeld en de vrije ruimte wordt begrensd. Daarmee ontnemen ze het de vrijheid om zelf te ontdekken waar het toe in staat is en niet.

### De Afstandelijke beschermingsstrategie

De vierde primaire behoefte van een opgroeiend kind is liefde geven en ontvangen. Dat speelt in de leeftijdsfase waarin het kind zich aangetrokken gaat voelen tot de vader of de moeder. Als meisje probeert het de vader om de vinger te winden, als jongetje de moeder. Bijna elk kind heeft op een gegeven moment, bewust of onbewust, een fantasie dat hij met zijn vader of moeder wil trouwen. Voor een kind gaan liefde en seksualiteit samen. Bij liefde gaat het daarbij om het zich gevoelsmatig open stellen voor de ander. Kinderlijke seksualiteit uit zich bijvoorbeeld in het ongeremd tonen van enthousiasme en plezier. Een meisje vliegt bijvoorbeeld dolenthousiast haar vader om de hals en ze wil hem knuffelen om zo haar liefde tot uitdrukking te brengen. Als de vader dan niet weet hoe hij met deze affectie om moet gaan,

zal hij het kind afweren. Voor het kind is dit een teleurstellende reactie. Als dat vaak gebeurt gaat het kind het hart sluiten en wordt de liefdesenergie teruggetrokken. Het kind probeert zijn of haar gevoelens de baas te blijven, door ze tegen te houden. Zo ontstaat de afstandelijke bescherming.

## **De Wantrouwige beschermingsstrategie**

De vijfde primaire behoefte is de behoefte aan hulp en steun. Een kind doet veel dingen voor het eerst en kan dat vaak niet alleen. Het heeft de hulp van anderen nodig. De meeste ouders willen hun kinderen steunen, maar er zijn veel redenen waarom dat niet gebeurt. Als een kind in een familie opgroeit waarin verwacht wordt dat je alles zelf kunt en waarin zwakheid met vernedering beantwoord wordt, dan kan zich de wantrouwige structuur ontwikkelen. Het kind zal zijn eigen zwakheid en onzekerheid gaan verbergen en zich groot houden.

Een wantrouwige structuur kan ook geactiveerd worden wanneer de verhouding tussen de ouders verstoord is en de ouders het kind dwingen om partij te kiezen of wanneer het gedrag van ouders onvoorspelbaar is door invloed van een persoonlijkheidsstoornis.

### **Onderwerpen die we behandelen zijn:**

- De oorzaak
- Omgaan met gevoelens
- Overtuigingen
- Het effect op het volwassen gedrag
- Symptomen
- Problemen
- Uitdaging
- Aanpak begeleiding

## We behandelen de universele, primaire behoeften waarmee de beschermingsstrategieën zijn verbonden

Ieder kind is opgegroeid in een gezin waarin bepaalde behoeftes niet vervuld zijn, om de eenvoudige reden dat er geen ideale ouders bestaan. Ouderlijk onvermogen varieert van emotionele onwetendheid, tekortschieten in het bieden van emotionele ondersteuning en letterlijk of figuurlijk afwezig zijn, tot vormen van verwaarlozing en mishandeling. Wanneer bepaalde behoeftes niet vervuld worden, dan ontstaat er een pijnlijk gemis. Dit gemis roept sterke gevoelens op van bijvoorbeeld verdriet, angst, eenzaamheid, woede, machteloosheid of wanhoop. Omdat het te pijnlijk is om deze gevoelens steeds weer opnieuw te ervaren, en het kind niet bij machte is om de situatie te veranderen, ontwikkelt het gedrag, waarmee het zichzelf beschermt en geaccepteerd wordt door de ouders.

- De behoefte om er bij te horen
- De behoefte om te krijgen wat je nodig hebt
- De behoefte aan autonomie
- De behoefte aan intimiteit
- De behoefte aan steun en bevestiging

## Werkwijze

In de opleiding gebruiken we de karakterstructuren van Reich als een kader om beschermingsgedrag te onderzoeken. Het is niet de bedoeling om hiermee mensen in een hokje te stoppen. Ieder mens is bepaald veel meer dan zijn of haar beschermingsstrategie. De theorie is een hulpmiddel om het gedrag van jezelf en dat van anderen te begrijpen.

### **Ervaringsleren volgens Kolb**

We werken volgens het principe van het ervaringsleren ontwikkelt door David Kolb (1939) leerpsycholoog uit Amerika. Om wetenschappelijke betekenis te kunnen geven aan de kracht van ervaringsleren heeft Kolb een leercyclus ontwikkeld die gekoppeld is aan de vier meest voorkomende leerstijlen. Deze leerstijlen zijn onderverdeeld in 4 leerfases:

1. Concrete ervaring ( leerstijl: doener)
2. Reflecteren, ontdekken (leerstijl: beschouwen)
3. Begripsvorming, verbinden met theorie (leerstijl: denken)
4. Toepassen in de praktijk, experimenteren (leerstijl: beslissen)

Vanuit de visie van Kolb begint leren bij de ervaring en ga je er vervolgens op reflecteren en verbanden leggen. De ervaring wordt binnen een theorie geplaatst. Door middel van ervarend leren krijg je gedegen inzicht in de werking en het effect van de verschillende methodieken die er zijn om emotionele intelligentie te ontwikkelen. Uiteindelijk beslis je waarmee je in de praktijk gaat experimenteren.



## Resultaat Module 2

- Je hebt inzicht in de behoefte om er bij te horen
- Je hebt inzicht in de behoefte om te krijgen wat je nodig hebt
- Je hebt inzicht in de behoefte aan autonomie
- Je hebt inzicht in de behoefte aan intimiteit
- Je hebt inzicht in de behoefte aan steun en bevestiging
- Je hebt inzicht in de symptomen waarmee je een beschermingsstrategie kunt herkennen
- Je hebt inzicht in het effect van een beschermingsstrategie op het volwassen gedrag
- Je hebt inzicht in de oorzaak van een beschermingsstrategie
- Je hebt inzicht in hoe iemand met een bepaalde beschermingsstrategie omgaat met gevoelens
- Je hebt inzicht in de overtuigingen van iemand met een bepaalde beschermingsstrategie
- Je hebt inzicht in de problemen die iemand tegen kan komen met een bepaalde beschermingsstrategie
- Je hebt inzicht in de uitdaging van iemand met een bepaalde beschermingsstrategie
- Je weet hoe je iemand met een bepaalde beschermingsstrategie kunt begeleiden

<https://www.omgaanmetemoties.nl/beschermingsstrategieen-tegen-emotionele-pijn/>