



En oversikt over adferdsmessige og emosjonelle responser på utfordringer, konflikter, stress og traumer og responssystemene vi møter de med

Mer lek, positive følelser, samarbeid, tillit, fleksibilitet, gjensidighet, vinn/vinn, helse, tilhørighet. Relasjoner og systemer støtter vekst og utvikling.

## Atferd

Livlig lek

Leken interaksjon

Utvidet dialog

Korte samtaler

Argumentasjon

Debatt

Dialog stopper

Undergraving

Ydmykelse

Trusler om vold

Fysiske utfall

Fysisk angrep

Tap / tap angrep

Total tilstivning

Kollaps

Bevisstløshet

## Følelser

Inspirasjon Vennlighet Takknemlighet Munterhet Beundring Interesse

Oppriktighet Respekt Sympati Letthet Forventning Entusiasme

Forelskelse Kjærlighet Selvtillit Nysgjerrighet Velbehag

Lykksalighet Varme Aksept Indre Fred Opphisselse

Empati Sjarm Ømhet Sikkerhet Lykke Glede

Kjedsomhet Kjølighet Mislike Misnøye

Skuffelse Utilpass Motløs Tretthet

Sjenert Urolig Misunne Tristhet

Sky Tvil Flau Motvilje Såret

Fornærmelse

Mistanke

Fiendtlighet

Forvirring

Depresjon

Tvang

Angst

Sjokk

Hat

Hjelpe  
løshetHåp  
løshet

Frykt

Frys

Lammethet

Lammethet

## Responssystemer

### Leken

Følelse av selvtillit/vitalitet/mestring.  
Kapasitet for lek/utforskning/humor/kreativitet.

### Relasjonell

Pro-sosial kommunikasjon/perspektivtaking/  
fleksibilitet/problemløsning og samarbeid.  
Følelse av tilhørighet/trygghet/omsorg.

### Intellektuell

Tilgang til kapasitet for konsentrasjon/læring/  
virkelighets- og sannhetsorientering/perspektivtaking.  
Søker beste argumenter/løsninger/rettfærdig konkurranse.  
Åpen for/aksepterer/tolererer uenighet/provokasjon.

### Reparerende

Villig til å akseptere/tilgi/repasere/være sårbar.  
Etablerer sunne grenser/reforhandler roller.  
Tilgang til hvile/ro/restituering/intimitet /integring.

### Sosial/kognitiv aggresjon/forsvar

Følelse av usikkerhet/trusler/mistillit/urettferdig  
konkurranse, maktkamp. Redusert fleksibilitet/læringsevne.  
Endimensjonal ensidig problemløsning. Dårlig tro  
fortolkninger/stråmanning. Sinnet mobiliserer for å beskytte/  
angripe/ungå utfordrende informasjon/ideer.

### Flukt eller Kamp

Kroppen mobiliserer for å flykte/beskytte/angripe.  
Skjuler/angriper/utnytter sårbarhet. Økt/ekstrem følsomhet  
for negative stimuli. Attribusjon av fiendtlighet.  
Økt pust og hjertefrekvens, muskelspenning.

### Frys og Frakobling

Intens frykt/overveldelse. All mestringkapasitet føles oppbrukt.  
Fleksibilitet uten grenser. Ser andres perspektiv, ikke eget.  
Konflikt/uenighet oppleves truende. Underkastelse/pleasing.  
Kroppen blir stiv/nummen/uorganisert/kollapser.  
Kobler fra/splitter fra selvet/virkeligheten.

Engasjementskapasitet  
Kapasitet for selv-/samregulering og reguleringsstøtte



Biopsykosiale Forsvarsmekanismer



Mer stress, rigiditet, negativitet, ensidighet, mistillit, frakobling, vinn/tap maktkamp. Rigide relasjoner og dominanshierarkier.



Les mer på:  
[www.oppmerksombevegelse.no/  
responstrakten-introduksjon/](http://www.oppmerksombevegelse.no/responstrakten-introduksjon/)