ESCAPE ACTS

		TYPE		ESCAPE-PATROON (vermijdt kwetsbaarheid door...)
FORCE	Vermijding via macht	THE VOLCANO	16	Ik verlies alle controle. Ik ga volledig in aanval.
		THE SADIST (THE SNAKE)	15	Attack: de ander pijn doen doet mij goed.
		THE NARCISSIST (THE BULLY)	14	Gaslighting: ik maak de ander het probleem.
		THE DOMINATOR	13	Ik neem de situatie over zodat niemand dichterbij komt.
		THE PUSHER	12	**Ik stap eroverheen – ik duw door: ik sta niet stil en hoef niets te voelen.**
		THE MOTIVATOR	11	Ik bekijk het positief: ik blijf weg bij kwetsbaarheid.
		THE WINNER	**10**	**Ik gebruik geen escape-patroon, ik ervaar wat is.**
PLEASE	Vermijding via aanpassing	THE PLAYER (THE DONKEY)	9	Ik focus op doorgaan i.p.v. op wat ik ervaar.
		THE GOOD GUY (THE JOKER)	8	**Ik vlucht in humor.**
		THE PLEASER	7	Ik vlucht in het goed willen doen.
		THE SISSY	6	Ik trek me fysiek en emotioneel terug. Ik neem geen ruimte in.
		THE EXCUSER (DE DEURMAT)	5,5	**Ik maak mezelf of het moment onbelangrijk. Ik ben niet belangrijk, het maakt niet uit.**
RESIGN	Vermijding via terugtrekken en opgeven	THE GRANDPA	5	Ik praat het goed en noem dat wijsheid. Ik heb teleurstelling als default geaccepteerd.
		THE ANTAGONIST	4	Ik werk passief tegen. Ik haak af zonder het te zeggen. Ik ontwijk directe confrontatie.
		THE MANIPULATOR	3,5	Ik gebruik de situatie strategisch voor resultaat op ander gebied.
		THE SURVIVOR	3	**Ik raak overwhelmed. Ik kan er niets bij hebben. Ik heb geen ruimte voor emotie.**
		THE DOWNGRADER	2,5	Ik maak de ander kleiner om mijzelf beter te voelen.
		THE SINK	2	**Ik escaleer naar worst case.**
		THE WIDOWER	1,5	Ik ga in verhaal over mijn lijden i.p.v. expressie geven aan mijn pijn.
		THE VICTIM	1	**Ik vlucht door alle aandacht richting de dader of verantwoordelijke te sturen.**
		THE LOSER (THE FRIDGE)	0,5	**Ik vlucht in verhaal en analyse. Ik leef in mijn hoofd. Ik voel mijn voelen niet. Ik denk mijn voelen.**
		THE ZOMBIE	0,2	Ik voel niets. Ik wil ook niets. I don't care.

Een Act is een deelidentiteit die een eigen escape-patroon (weg van kwetsbaarheid) en een eigen aandachtspatroon (naar aandacht) heeft.
De schaal heeft net als de Energy Scales drie hoofdzones: FORCE (vermijding via macht en druk naar buiten), PLEASE (aanpassing) en RESIGN (terugtrekken en opgeven).

© NO LIMITS LICENSING B.V. | NLGS 63704