

ZELFREFLECTIE · VIJF VRAGEN · NA EEN LASTIGE SITUATIE

Het reactieschema

Hoe reageer jij op 'lastige' situaties?

begrijp jij altijd waarom je voelt, denkt en reageert zoals je doet?

Vaak reageren we op situaties vanuit een patroon dat we in de loop van de jaren hebben opgebouwd om onaangename gevoelens te vermijden of te voorkomen. Zo'n patroon is meestal onbewust ontstaan. Daarom helpt het om achteraf stil te staan bij je gevoelens, gedachten en gedrag, zonder er een oordeel over te hebben.

Zelfreflectie gaat over jezelf begrijpen op een dieper niveau. Wie zijn eigen reactie leert herkennen, reageert minder snel vanuit automatismen en kiest bewuster hoe hij wil reageren. Niet omdat de oude reactie fout was, maar omdat er dan iets te kiezen valt.

Het reactieschema helpt daarbij met vijf vragen. Je vult het in **na** een lastig moment, als de eerste emotie gezakt is. In alle rust zie je dingen die je in het moment zelf overslaat.

WAAROM ACHTERAF WERKT

In een lastig moment neemt het stresssysteem het over: de aandacht vernauwt, oude reflexen nemen de leiding en het nadenkende deel van het brein doet even minder mee.

Pas als de spanning zakt, kun je met afstand terugkijken. Wie dat regelmatig doet, herkent het patroon een volgende keer eerder, en op den duur ook in het moment.

DRIE HOUDINGEN BIJ HET INVULLEN

Waarnemen zonder oordeel

Kijk naar binnen en word je bewust van je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Observeer, en ga verder. Bedenk dat niet alle waarnemingen en overtuigingen kloppen; ze zijn een beginpunt, geen waarheid.

Heden en verleden onderscheiden

Waar lijkt deze situatie op iets van vroeger, en waar verschilt ze? Oude angsten en overtuigingen kleuren het nu. Wees alert op je automatismen en kijk of je reactie past bij de situatie van vandaag.

Mild en begripvol blijven

Ontwikkel begrip voor je tekortkomingen en voor de innerlijke strijd die je ervaart. Dat hoort bij mens zijn. Juist vanuit mildheid leer je belemmerende patronen doorbreken en nieuwe aanmaken.

HET SCHEMA IN ÉÉN OOGOPSLAG



DE VIJF VRAGEN

Wat je per vraag zoekt

de volgorde volgt het moment zelf

- 1 De situatie.** Kort en feitelijk, zoals een camera het zou vastleggen. Wat je ervan vond, komt bij vraag 2.
- 2 Wat er in je gebeurde.** Gevoelens, lichamelijke sensaties en (doem)gedachten. Het lichaam reageert meestal eerder dan het hoofd: een knoop in je maag, een versnelde adem. Schrijf gedachten letterlijk op.
- 3 Hoe je reageerde.** Wat deed je, en wat juist niet? Reageer je vaker zo? Een reactie die steeds terugkomt, is een patroon.
- 4 Hoe je je daarna voelde.** Opnieuw gevoel, gedachten en lichaam. Hier zie je de prijs van het patroon: wat op het moment opluchting gaf, laat vaak eenzaamheid, spijt of spanning achter.
- 5 Terugkijkend.** Hoe had je anders kunnen reageren, en wat is daarvoor nodig? Die tweede vraag telt. 'Rustig blijven' is geen antwoord; 'leren zeggen wat ik wil' wel.

HERKENNEN · GEEN HOKJES, WEL HERKENNINGSPUNTEN

Veelvoorkomende patronen



Terugtrekken

Zwijgen, weglopen, 'het laten gaan'. Voorkomt conflict, maar laat je alleen met het gevoel.

Aanvallen

Verwijten, sarcasme, stemverheffing. Geeft even lucht, maar zet de ander in de verdediging.

Pleasen

Sussen, overnemen, snel ja zeggen. Houdt de sfeer goed, maar jouw behoefte komt niet aan bod.

Verdoven

Scrollen, eten, drinken, hard werken. Het gevoel wordt weggeduwd en zet zich vast.

Reactieschema, ingevuld

Een alledaagse situatie, kort opgeschreven. Let op hoe de antwoorden bij vraag 3 en 4 het patroon zichtbaar maken, en hoe vraag 5 niet bij 'ik had het anders moeten doen' blijft staan.

1	Beschrijf kort de 'lastige' situatie	<i>Mijn vriend zou het huis opruimen, maar had het niet gedaan.</i>
2	Wat waren je gevoelens, lichamelijke sensaties en (doem)gedachten?	<i>Boosheid, teleurstelling. Hoofdpijn en zweten. "Waarom komt het altijd weer op mij terecht?" "Waarom neemt hij mij niet serieus?"</i>
3	Hoe heb je gereageerd? Reageer je vaker op die manier?	<i>Ik heb mij teruggetrokken in mijn schulp. De rest van de avond niet meer met elkaar gepraat. Ik doe dat vaker.</i>
4	Hoe voelde je je nadat je zo reageerde? (gevoel, gedachten, lichamelijke sensaties)	<i>Ik voelde mij eenzaam. Alsof ik er alleen voor stond. Down en verdrietig. "Dit komt nooit meer goed."</i>
5	Als je nu terugkijkt: hoe had jij anders kunnen reageren? Wat zou daarvoor nodig zijn?	<i>Ik had moeten zeggen hoe ik het graag wilde. Wat ik nodig heb, is dat ik dat mag zeggen en dat ik weet hoe.</i>

WAT HIER OPVALT

Het patroon: terugtrekken. De boosheid wordt niet uitgesproken maar ingeslikt. Dat voorkomt ruzie, en kost verbinding: de avond eindigt in stilte.

Het gevoel erna is erger dan ervoor. Boosheid werd eenzaamheid en verdriet. De reactie loste niets op; ze verplaatste het.

De doemgedachten zijn absoluut. 'Altijd', 'nooit meer'. Zulke woorden wijzen erop dat er oude pijn meeklinkt, groter dan een niet opgeruimd huis.

Vraag 5 benoemt wat nodig is. Niet alleen 'anders reageren', maar: toestemming voelen om iets te zeggen, en weten hoe. Daar kun je aan werken, bijvoorbeeld met verbindende communicatie.

Reactieschema

Vul het schema in als de eerste emotie gezakt is. Kort en eerlijk; het hoeft niet mooi. Neem ingevulde schema's mee naar je behandelaar.

1 Beschrijf kort de 'lastige' situatie	
2 Wat waren je gevoelens, lichamelijke sensaties en (doem)gedachten?	
3 Hoe heb je gereageerd? Reageer je vaker op die manier?	
4 Hoe voelde je je nadat je zo reageerde? (gevoel, gedachten, lichamelijke sensaties)	
5 Als je nu terugkijkt op de situatie: hoe had jij dan anders kunnen reageren? Wat zou daarvoor nodig zijn?	

TOT SLOT

Eén schema geeft inzicht in één moment. Drie of vier schema's naast elkaar laten het patroon zien. Kijk daarom na een paar weken terug: welke reactie komt steeds terug, en wat was er elke keer nodig? Dat is het gesprek om met je behandelaar of coach te voeren. Meer weten: [gevoelszaken.nl](https://www.gevoelszaken.nl)