

Inzicht in jullie negatieve cirkel

Partners kunnen gevangen raken in negatieve interactiecirkels. Een cirkel is een zich herhalend patroon van negatieve gedragingen, gedachten en gevoelens, een patroon dat jullie allebei ongelukkig maakt. Jij reageert op de reactie van je partner, en je partner reageert op jouw reactie, en jullie draaien rond in een steeds doorgaande cirkel. Inzicht ontwikkelen in jullie negatieve cirkels, en ze leren ontrafelen, is een eerste stap om uit de narigheid te klimmen.

Beantwoord de volgende vragen om een begin van inzicht in jullie negatieve cirkels te vormen. Lees de vragen eerst, denk erover na en vul ze dan pas in.

Als mijn partner en ik niet met elkaar overweg kunnen, dan:

Reageer ik vaak door te.....(*beschrijf jouw eigen gedragingen*)

Mijn partner reageert vaak op mij door te.....(*beschrijf zijn/haar gedrag*)

Als mijn partner op die manier reageert, voel ik me vaak.....

Als ik me zo voel, zie ik mezelf als.....

Ik denk dat, als ik zo reageer als ik doe, mijn partner zichvoelt

Beschrijf de negatieve cirkel die zich tussen jullie steeds weer herhaalt(*beschrijf stap voor stap hoe jij en je partner elkaars gevoelens, gedachten en gedrag oproepen*)

Als wij niet met elkaar overweg kunnen: gevoelens, gedachten en gedrag

Kruis alle uitspraken aan die overeenkomen met hoe jij je voelt of wat je doet, wanneer jij en je partner ruzie maken of niet met elkaar overweg kunnen. Ga daarna nog eens langs de lijst en omcirkel de punten extra die het allermeest kloppen voor jou.

Wat doe ik?

Ik val aan
Ik ga een conflict uit de weg
Ik word kil en afstandelijk
Ik geef de schuld aan de ander
Ik klap dicht

Ik oefen kritiek uit
ik verdedig me
ik word stil
ik ga weg
ik trek me terug

Wat voel ik?

Ik voel me verlaten
Ik voel me bang of angstig
Ik voel me eenzaam of alleen
Ik voel me als patiënt behandeld,
op de analyse-bank gelegd
ik voel me boos of woedend
ik voel me aangevallen
ik voel me beschuldigd
ik voel niets meer
ik voel me verward

ik voel me gedomineerd
ik voel me teleurgesteld
ik voel me geïsoleerd
ik voel me niet serieus genomen
ik heb het gevoel alsof ik als een
stofje weggeveegd word
ik voel me buitenspel gezet
ik heb het gevoel dat het altijd aan mij ligt
ik voel me beoordeeld
ik voel me in de steek gelaten
ik heb het gevoel alsof ik me vastklamp
aan mijn partner
ik heb zin om de ander terug te pakken

ik voel me down of gedeprimeerd
ik voel me leeg
ik voel me overspoeld door gevoelens
ik voel me gefrustreerd

ik voel me op mijn hoede
ik voel me schuldig
ik voel me wanhopig
ik voel me gekwetst
ik heb het gevoel dat ik geen idee heb
wat ik fout heb gedaan
ik heb het gevoel dat ik er niet toe doe
ik voel me alsof ik heb gefaald
ik voel me genegeerd
ik voel me tekortschieten
ik voel me overdonderd

ik voel me verdrietig
ik voel me bang
ik voel me buitengesloten
ik voel me klein en onbeduidend
ik voel me gevangen

ik heb het gevoel dat ik niet meer kan
kalmeren

ik heb behoefte me zelf te beschermen

ik voel me onbegrepen

ik heb het gevoel dat mijn partner er
nooit voor mij is

ik voel me verdoofd

ik voel me overweldigd

ik voel me afgewezen

ik heb het gevoel dat ik mijn gedachten
niet meer onder woorden kan brengen

ik voel me als klein kind behandeld

ik voel me machteloos

ik voel me opgefokt

ik voel me vlak

ik voel me gevangen

ik heb het gevoel dat mijn gedachten alle
kanten uitvliegen

ik voel me onaantrekkelijk

ik heb het gevoel dat mijn partner niet
om mij geeft

ik heb het gevoel dat ik onbelangrijk voor
mijn partner ben

ik heb het gevoel dat ik geen liefde waard ben

ik voel me kwetsbaar

ik voel me zenuwachtig of rusteloos

ik voel me een slecht mens

ik voel me stom

ik heb het gevoel dat ik de controle over
mezelf kwijt ben

ik voel me verpletterd

Wat voor lichamelijke sensaties voel ik?

Mijn hart gaat sneller kloppen

Ik voel druk op mijn borst

Ik voel spanning ergens in mijn lijf

Ik voel een brok in mijn keel

Ik voel een steen in mijn maag

Ik voel me alsof ik in janken ga uitbarsten

Ik voel me helemaal slap worden

Ik krijg het gevoel alsof mijn adem stikt

Hoe gaan we met elkaar om in een conflict?

In een ruzie klap ik vaak dicht, trek ik me terug en wil niet verder praten

In een ruzie word ik vaak boos, en ga verwijten doen om maar een reactie van mijn partner te krijgen

Ik ga praten over de relatie liever uit de weg

Ik oefen vaak druk uit op mijn partner, om over de relatie te praten

Mijn partner dramt vaak over iets door en weet van geen stoppen

Mijn partner trekt zich vaak terug en wil niet onder ogen zien waarover ik wil praten

Ruimte voor nog andere gevoelens, gedragingen of gedachten