

# Spanningsboog

Ieder mens kent behoeftes die merkbaar worden door een prikkel; bijvoorbeeld een dorstprikkel. Door deze op te merken, ken je deze behoefte. Vervolgens ken je er betekenis aan toe (ik heb dorst en wil graag drinken).

Wanneer deze betekenis voldoende is om tot actie over te gaan doe je een 'inzet'. Je loopt bijvoorbeeld naar de kraan. Hiermee wordt je behoefte aan drinken bevredigd en zal de 'spanning' afnemen. Wanneer je inzet niet ingelost wordt, zal de spanning toenemen. Soms tot grote hoogtes, en kan dit leiden tot uiteindelijk een escalatie. Deze escalatie kent vele vormen. Denk aan dat je je in een woestijn bevindt zonder water, dan neemt je gedachten soms een vlucht aan (escalatie) richting waanvoorstellingen bv een fata morgana. Maar ook een depressie kan gezien worden als een escalatie die van extreem terugtrekken. Evenals agressie fysiek of verbaal kan als uiting gezien worden van escalatie.

Op het moment dat je je bewust bent van je prikkels en behoeftes, wordt het makkelijker om hierop ook een inzet te doen. Hoe 'zuiverder' de inzet, hoe adequater de spanning afneemt. Sommige inzetten zijn niet congruent aan de behoefte (je vraagt iets anders dan waar je daadwerkelijk behoefte aan hebt), en zo bouw je je eigen spanning op in plaats van af. Ook door het (her)kennen van je behoeftes of het verbergen ervan loop je een risico dat je meer spanning ervaart.

Een manier om deze spanning niet te voelen is om de prikkel (behoefte) niet tot je bewustzijn te laten doordringen, waardoor er (schijnbaar) ook geen spanning wordt opgebouwd. Echter is dit niet lang houdbaar; je behoeften langdurig miskennen leidt automatisch tot een 'stroke-dieet' en kan zo je eigenwaarde aantasten.

Wanneer andere voorbij gaan aan de bevrediging van jouw behoeften, maar je wel positieve strokes krijgt op het bevredigen van andermans behoeften, is de kans groot dat je je leven met het idee dat je eigen behoeftes mag hebben/ontwikkelen, maar die van andere voorrang dienen te hebben op die van jou. Zo ontwikkel je co-depenent gedrag.