Linda Schreuder | Coaching & Therapie
Hardop voelen

6 vragen na een spannend contactmoment

Een moment van aandacht voor jezelf

Deze zes vragen zijn bedoeld om je te helpen beter te begrijpen wat er in jou gebeurt wanneer contact met een ander iets bij je raakt. Misschien merk je dat je gaat twijfelen, je terugtrekt, bevestiging zoekt of juist probeert om alles onder controle te houden. Misschien voel je vooral onrust, terwijl je nog niet precies weet waar die vandaan komt.

Vaak reageren we sneller dan we kunnen begrijpen wat er in ons gebeurt. Dat is niet verkeerd. Veel van onze reacties zijn ooit ontstaan om ons te beschermen. Ze hebben misschien geholpen om met onzekerheid, afwijzing of spanning om te gaan. Je hoeft jezelf er dus niet om te veroordelen. Je mag nieuwsgierig worden naar wat eronder ligt.

Deze oefening is geen test die je goed of fout kunt doen. Het is een uitnodiging om met meer mildheid naar jezelf te kijken en stap voor stap te ontdekken wat jij nodig hebt om je veiliger te voelen, in jezelf én in contact met een ander.

Neem na een spannend contactmoment ongeveer vijf minuten de tijd om de vragen rustig te beantwoorden. Je hoeft niet meteen alles te begrijpen of een oplossing te vinden. Schrijf op wat er in je opkomt, zonder jezelf te corrigeren of te beoordelen. Soms is iets opmerken al een belangrijke eerste stap.

Probeer daarbij niet alleen te kijken naar wat je deed, maar ook naar wat je voelde, waar je bang voor was en waar je misschien behoefte aan had. Je reactie vertelt niet automatisch de hele waarheid over de situatie, maar kan je wel iets waardevols laten zien over wat er in jou wordt geraakt.

Ga op jouw tempo. Je hoeft niet iedere vraag in één keer te beantwoorden.

Als je merkt dat de oefening te veel spanning oproept, mag je pauzeren, even om je heen kijken, rustig ademhalen of iets doen waardoor je weer meer in het hier en nu komt. Je hoeft jezelf niet te dwingen om dieper te gaan dan op dit moment goed voelt. Als bepaalde gevoelens overweldigend blijven, kan het helpend zijn om dit samen met een vertrouwd persoon of een professional te onderzoeken.

Het doel is niet dat je nooit meer onzeker wordt of altijd rustig reageert. Het doel is dat je jezelf steeds beter leert begrijpen, dat je eerder herkent wat je nodig hebt en dat er langzaam meer ruimte ontstaat om bewust te kiezen hoe je wilt reageren.

Zo oefen je om niet alleen voor verbinding met een ander te zorgen, maar ook in verbinding met jezelf te blijven.

Je hoeft jezelf niet te veranderen om liefde waard te zijn. Je mag jezelf leren begrijpen, ondersteunen en meenemen in de verbinding die je met een ander aangaat.

6 vragen na een spannend contactmoment

1. Wat gebeurde er?

Beschrijf de situatie zo concreet en feitelijk mogelijk, zonder meteen conclusies te trekken.

Voorbeeld: Ik stuurde iemand een berichtje, maar kreeg de hele dag geen reactie. Toen we elkaar later zagen, begon de ander niet uit zichzelf over mijn bericht.

Probeer te beschrijven wat er feitelijk gebeurde, zonder direct in te vullen wat het gedrag van de ander betekent.

2. Wat voelde ik?

Onderzoek je gevoelens, emoties en lichamelijke sensaties.

Voorbeeld: Ik merkte dat ik onzeker werd toen ik geen reactie kreeg. Ik dacht: Heb ik iets verkeerd gezegd? Is de ander minder geïnteresseerd in mij? Ik voelde spanning in mijn buik en merkte dat ik steeds op mijn telefoon wilde kijken. Tegelijkertijd voelde ik verdriet en de behoefte om te weten waar ik aan toe was.

Probeer onderscheid te maken tussen wat je denkt, wat je voelt en wat je lichamelijk ervaart. Je gedachten vertellen niet per se wat er werkelijk aan de hand is, maar kunnen je wel helpen ontdekken wat de situatie in jou raakt.

3. Wat wilde ik automatisch doen?

Onderzoek welke impuls of neiging je voelde toen de situatie je raakte. Wat wilde je op dat moment doen om met de spanning of onzekerheid om te gaan? Vaak gebeurt dit automatisch, voordat je bewust hebt nagedacht over wat je nodig hebt.

Misschien wilde je je terugtrekken om niet gekwetst te worden, de ander pleasen om de verbinding te behouden, controleren of alles nog goed zat, bevestiging zoeken of juist doen alsof je niemand nodig hebt.

Voorbeeld: Omdat ik geen reactie kreeg op mijn bericht, voelde ik de neiging

om nog een bericht te sturen om te controleren of alles goed was. Tegelijkertijd wilde ik me terugtrekken en niets meer laten merken, zodat ik niet het gevoel hoefde te hebben dat ik afhankelijk was van de reactie van de ander.

Probeer je automatische neiging niet te veroordelen. Het gaat er niet om of je reactie goed of fout is, maar om te herkennen wat je onder spanning automatisch geneigd bent te doen. Door die eerste impuls op te merken, ontstaat er ruimte om bewust te kiezen hoe je wilt reageren.

4. Waar probeerde ik mezelf tegen te beschermen?

Onderzoek wat er voor jou op het spel voelde te staan in deze situatie. Soms zit er onder een automatische reactie een angst of kwetsbaarheid waar je jezelf tegen probeert te beschermen. Misschien wil je voorkomen dat je wordt afgewezen, je schaamt, afhankelijk wordt van een ander, in een conflict terechtkomt of opnieuw teleurgesteld raakt.

Je reactie heeft mogelijk een beschermende functie. Door je terug te trekken, de ander tevreden te houden of controle te zoeken, probeer je misschien pijn of onzekerheid te voorkomen. Vaak gebeurt dit onbewust.

Voorbeeld: Toen ik geen reactie kreeg op mijn bericht, wilde ik controleren of alles goed was en me tegelijkertijd terugtrekken. Misschien probeerde ik mezelf te beschermen tegen de pijn van afwijzing. Als ik zelf afstand nam, hoefde ik minder te voelen hoe spannend het was om op de ander te wachten. En als ik bevestiging kreeg, kon ik de onzekerheid misschien even loslaten.

Probeer met mildheid te onderzoeken wat je bang was dat er zou gebeuren. Je hoeft niet meteen precies te weten waar die angst vandaan komt. Het gaat erom dat je ontdekt wat jouw reactie probeert te voorkomen.

Door te herkennen waar je jezelf tegen probeert te beschermen, kun je beter begrijpen wat je nodig hebt om je veiliger te voelen.

5. Wat heb ik werkelijk nodig?

Onderzoek wat jou op dit moment kan helpen om je gehoord, gesteund en veilig te voelen. Probeer daarbij verder te kijken dan je eerste impuls.

Misschien wil je direct een bericht sturen om geruststelling te krijgen, maar heb je eigenlijk behoefte aan rust, duidelijkheid of erkenning van je gevoelens.

Je behoeften serieus nemen betekent niet dat de ander ze altijd moet vervullen. Het betekent dat je leert herkennen wat belangrijk voor je is en onderzoekt hoe je daar op een gezonde manier ruimte aan kunt geven. Soms kun je zelf iets doen om jezelf te ondersteunen. Op andere momenten is het juist belangrijk om je behoefte uit te spreken of steun te vragen.

Voorbeeld: Omdat ik geen reactie kreeg op mijn bericht, merkte ik dat ik behoefte had aan geruststelling en duidelijkheid. Tegelijkertijd had ik rust nodig om niet steeds met mijn telefoon bezig te zijn. Ik kon mezelf die rust geven door mijn telefoon even weg te leggen en iets te doen wat me goed deed. Als de onzekerheid bleef, kon ik op een rustig moment met de ander bespreken wat ik nodig heb in ons contact.

Vraag jezelf af: Wat zou mij nu helpen, zonder dat ik mezelf of mijn grenzen uit het oog verlies? Misschien is dat iets wat je zelf kunt geven, maar misschien heb je ook iets van de ander nodig. Beide mogen er zijn.

Je behoeften herkennen is geen teken van zwakte of afhankelijkheid. Het is een manier om voor jezelf te zorgen én eerlijker in verbinding te staan met een ander.

6. Welke kleine nieuwe stap kan ik zetten?

Kies iets dat past bij de situatie én je grenzen respecteert.

Voorbeeld: In plaats van meerdere berichten te sturen om geruststelling te krijgen, neem ik eerst even de tijd om te onderzoeken wat ik voel en nodig heb. Als ik daarna nog behoefte heb aan duidelijkheid, kan ik daar rustig en open naar vragen.

Een nieuwe stap hoeft niet groot te zijn. Het kan ook betekenen dat je even pauzeert, je behoefte uitspreekt, een grens aangeeft of jezelf toestemming geeft om iets nog niet te weten.

Wie ben ik?



Over Linda Schreuder

Ik ben Linda Schreuder, geregistreerd lichaamsgericht therapeut in Haarlem. In mijn werk begeleid ik mensen die veel begrijpen van zichzelf, maar merken dat bepaalde patronen in hun leven of relaties toch blijven terugkomen.

Ik geloof dat verandering niet alleen begint bij begrijpen, maar vooral bij ervaren. Bij ontdekken wat je hebt leren kennen, wat je hebt gemist en hoe dat doorwerkt in de manier waarop je verbinding maakt met jezelf en anderen.

Wil je hier meer over ontdekken?

Misschien herken je dat je jezelf snel vergeet in relaties, vaak afgestemd bent op anderen of het moeilijk vindt om bij jezelf te blijven wanneer het contact met iemand anders spannend wordt.

In mijn podcast onderzoek ik hoe ervaringen uit het verleden doorwerken in het heden, waarom bepaalde relatiepatronen zo vertrouwd kunnen voelen en hoe je nieuwe manieren van verbinden kunt leren kennen.

Luister hier gratis → De Linda Schreuder Podcast

Meer over mijn werk en mijn begeleiding vind je op mijn website:

www.lindaschreuder.com