

5. De neerwaartse spiraal voorkomen

Je herkent vast wel de neerwaartse spiraal van bijvoorbeeld een meningsverschil die in rap tempo uit de hand loopt. In veel gevallen zijn jullie in het begin van zo'n situatie nog in het blauw of groen, maar al snel lopen de emoties hoog op en schieten jullie beiden vol in het rood. In zo'n geval kunnen we spreken van een escalatie. Maar hoe ontstaat die eigenlijk?

In de voorgaande hoofdstukken hebben we gezien dat de 'meest groene' partner de situatie vrij simpel zou kunnen de-escaleren door de getriggerde partner liefdevol te wijzen op het feit dat hij/zij is getriggerd en de inzet van ontspanningstechnieken (blauw), of door acuut veiligheid te bieden (rood). Waarom hebben we hier dan toch soms zo'n moeite mee en laten we ons meeslepen in het drama van de ander?



Iemand wijzen op zijn/haar getriggerde staat kan als een soort noodstop werken om erger te voorkomen, mits je het vanuit een behulpzame -niet verwijtende- manier brengt. Opmerkingen als: 'je bent getriggerd!', of: 'je stress lekt er aan alle kanten uit' kan als olie op het vuur zijn. 'Ik zie aan je dat je een beetje gespannen bent, klopt dat? Zullen we dit gesprek even pauzeren?' wekt waarschijnlijk minder weerstand bij je partner op. Vind iets dat voor jullie werkt.

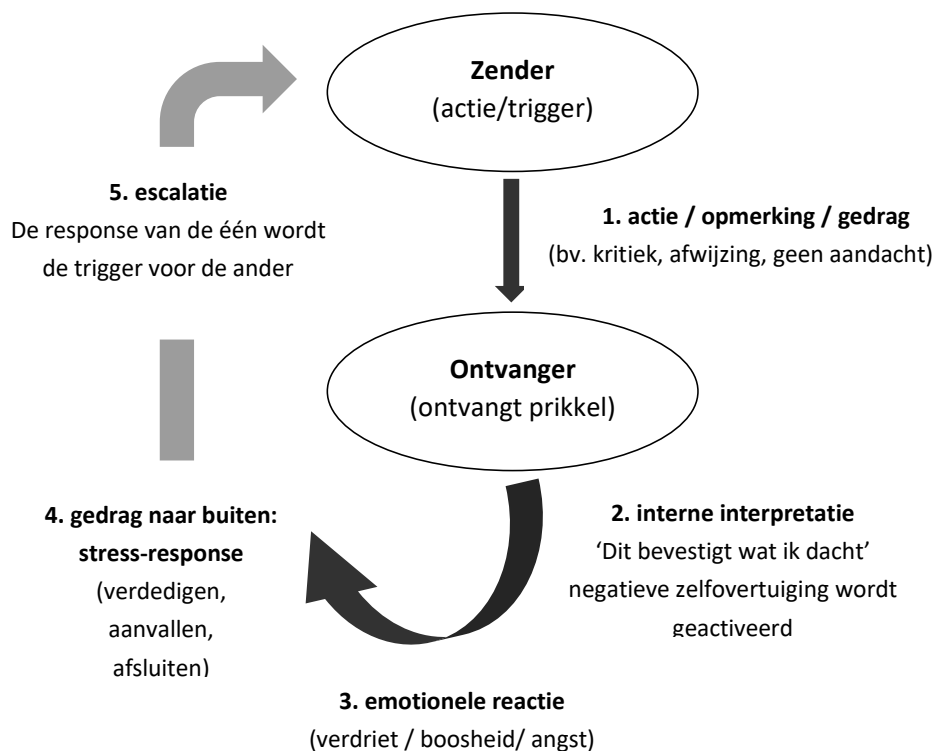
De reden hiervoor ligt bij het ego van de groene partner. Het ego is -zoals we eerder zagen- de bron van je oordelen en overtuigingen en wanneer jouw partner zich in emotionele toestand naar jou uit, wordt er een interne overtuiging aangesproken. En: ons ego luistert altijd mee...

Er is één uitzondering. Wanneer jouw partner getriggerd is geraakt door de actie van *iemand anders*, dan zul je hier waarschijnlijk weinig van merken en zelf niet getriggerd raken. Je voelt je immers niet aangevallen en kunt je partner de steun geven die hij/zij nodig heeft. Omdat je je niet aangesproken voelt is het een stuk makkelijker om te reageren op de *emotie* van je partner en emotionele steun te geven, in plaats te reageren op de inhoud.

In veel gevallen echter -en dit zijn doorgaans de situaties waarin je samen in een neerwaartse spiraal belandt- voel je je wél persoonlijk aangesproken door je partner. En daardoor raak je zelf ook getriggerd want hier heb jij immers een oordeel over. Dit kan bijvoorbeeld een overtuiging zijn in de trend van: 'zo hoor jij niet tegen mij te doen', of: 'je overdrijft, of stelt je aan'.

Wanneer je het drama van je partner als kritiek op jezelf ervaart kan dit ook zomaar bij jou een negatieve zelfovertuiging (bijv. 'ik ben niet goed genoeg') aanwakken. Dit is met name een kenmerkende reactie wanneer je onveilig bent gehecht. In zo'n geval kan jouw tegenreactie wel eens zeer sterk zijn en is linea recta van groen naar dieprood niet uitgesloten. Ai. Nu zijn jullie beiden rood..

Hieronder zie je het schema van een neerwaartse spiraal waarbij het drama van de één, de trigger wordt voor de ander.



De neerwaartse spiraal van triggers. Idem als eerder maar met een extra stap waarbij de manier van uiten van de één (stap 4) de trigger vormt voor de ander (5) en er een cyclus van drama ontstaat: de neerwaartse spiraal.

Een opmerking van iemand (1) bevestigt bij een ander een negatieve zelfovertuiging (2) waarop een emotionele reactie (3) ontstaat met als gevolg een heftige reactie (4) naar de buitenwereld toe. Zo kan zijn een grappig bedoelde opmerking over iemands gewicht bij hem/haar de overtuiging versterken: 'ik ben niet aantrekkelijk'. Hierop volgt een emotionele reactie van verdriet waardoor hij/zich volledig gaat afsluiten: een typische *flight* (stress)response. (5) De aanvallende of verwijtende reactie is op zijn/haar beurt een trigger voor de partner wanneer deze zich aangesproken voelt. Bij hem/haar wordt ook een (negatieve zelf-, of normatieve) overtuiging getriggerd..