

'Autonomie versus Script'

Checklist 'Autonomo gedrag onderzoeken'



Stap 1 – Breng de situatie in kaart

1. Feiten – Wat gebeurde er feitelijk?

- Wat gebeurde er concreet?
- Wie zei of deed wat (letterlijk)? Wat deed of zei jij precies? Wat deed of zei de ander precies?
- Wat was objectief waarneembaar? Waar begon jouw aandeel in deze situatie?

2. Gedachten en overtuigingen – Wat waren je gedachten en overtuigingen?

- Welke gedachten had je de situatie?
- Welke aannames deed jij over de ander?
- Welke overtuigingen (over jezelf) werden actief?
- In hoeverre beschouw je deze gedachten als feiten? Of als jouw interpretatie?

3. Emoties – Welke emoties ervaarde je?

- Wat voelde je op dat moment?
- Was er een gevoel dat je wegdrukte of juist versterkte? Wat deed jij met dat gevoel?
- Nam je ruimte voor dat gevoel of legde je het bij de ander neer? Welk gevoel was van jou? Welgevoel schreef je toe aan de ander?

4. Gedrag – Welk gedrag zette je in?

- Wat deed je?
- Wat deed je niet? Wat stelde je uit of vermeed je?
- Welke effect had jouw gedrag op de situatie?

Theoretisch kader - Onderscheid tussen 'Script' en 'Autonomie'.

AUTOMATISCHE REACTIE	BEWUSTE KEUZE
SCRIPT <i>= Een automatische manier van reageren die ooit helpend was, maar die je nu belemmert om vrij te kiezen als het spannend wordt.</i>	AUTONOMIE <i>= Het vermogen om ook in spannende situaties bewust te kunnen kiezen hoe je denkt, voelt en handelt.</i>
• VERNAUWD BEWUSTZIJN <i>Eén betekenis zien en die als waarheid aannemen. Gevoelens worden ervaren als feiten. Verleden beïnvloedt heden.</i>	• BEWUSTZIJN <i>Merken wat er in jezelf gebeurt, wat er om je heen gebeurt én wat er in de situatie aan de hand is.</i>
• BEPERKT KEUZEREPERTOIRE <i>Reageren zoals je altijd reageert. Weinig opties ervaren. Hetzelfde gedrag/patroon steeds herhalen.</i>	• SPONTANITEIT <i>De ruimte hebben om op verschillende manieren te reageren, in plaats van vast te zitten aan één automatische reactie.</i>
• VOORWAARDELIJKE VERBINDING <i>In contact blijven vanuit een bepaalde rol of verwachting. Nabijheid wordt gereguleerd. Echtheid inruilen voor veiligheid.</i>	• INTIMITEIT <i>Jezelf laten zien in contact met de ander, zonder rol of masker, terwijl je in verbinding blijft.</i>

'Autonomie versus Script'

Checklist 'Autonomo gedrag onderzoeken'



Stap 2 – Onderzoek de mate van autonomie

1. **Bewustzijn** - *Vermogen om waar te nemen zonder direct te reageren.*

- Waar was je op dat moment van bewust en waarvan niet?
- Kon je onderscheid maken tussen feit en interpretatie?
- Was je bewust van je gevoelens terwijl ze er waren?
- Waar nam jij je interpretaties als waarheid aan?
- Wat had jij kunnen onderzoeken in plaats van aannemen?
- Wat zag jij niet maar had je kunnen opmerken?

2. **Spontaniteit** - *Vermogen om vrij te kiezen uit meerdere opties.*

- Welke andere reacties waren er mogelijk ook al voelde dat niet zo?
- In hoeverre voelde je keuzevrijheid?
- Welke scriptmatige reactie koos jij? Wat was het effect daarvan?
- Wat hield je tegen om anders te handelen?

3. **Intimiteit** - *Vermogen om jezelf in de relatie te tonen zonder jezelf te verliezen.*

- Wat gebeurde er in het contact tussen jou en de ander?
- Waar liet je jezelf zien? Waar niet?
- Wat hield je achter?
- Waar beschermde je jezelf ten koste van het contact?
- Wat had je kunnen zeggen dat dichterbij jezelf lag?

Stap 3 – Maak de balans op en bepaal de volgende bewuste stap

- Wat in deze situatie was volledig van jou?
- Wat projecteerde jij op de ander?
- Waar zat in deze situatie (al een glimp van) autonomie?
- Wat zou in een vergelijkbare situatie een volgende autonome stap zijn?
- Wat heb je nodig om dat mogelijk te maken?
- Wat neem je mee als leerpunt voor een volgende keer?

Autonomie betekent niet dat je het anders had moeten doen of dat je altijd een 'betere' reactie had moeten kiezen. Het betekent dat je leert zien waar je keuzevrijheid zat of nog kan ontstaan. Autonomie is geen norm waar je aan moet voldoen maar een vermogen dat kan groeien.

Verantwoordelijkheid nemen is erkennen dat jouw gedachten, gevoelens en gedrag van jou zijn, ook wanneer ze te begrijpen zijn vanuit jouw geschiedenis. Jij bent een deelnemer in het systeem, geen slachtoffer van het systeem.

(Dit stuk is geïnspireerd door het boek 'Skills in Transactional Analysis in Counseling & Psychotherapy' van Christine Lister-Ford)