



## Patronen doorbreken



Ik weet nog goed hoe ongemakkelijk het voelde. Ik was overspannen geweest en probeerde weer op te krabbelen. Het was van groot belang om mijn oude patroon om er altijd voor iedereen te willen zijn, ten koste van mezelf, te leren doorbreken. Wat voelde het egoïstisch om mezelf op de eerste plaats te stellen! Ik probeerde mijn werk wat minder serieus te nemen en testte uit hoe het was om te werken voor een zesje in plaats van voor een negen. Hoewel ik me er voor mijn gevoel erg van afmaakte, werd mijn werk nog altijd gewaardeerd door mijn baas. Hij leek het niet eens door te hebben dat ik zo ‘gemakzuchtig’ was geworden. Wat een ruimte gaf dat!

### Overlevingsmechanismen

In feite beschikken we allemaal over alle mogelijke eigenschappen, maar in de praktijk hebben we maar een paar daarvan echt goed ontwikkeld. Vaak heeft dat te maken met onze poging om te overleven in een onveilige wereld. Ook al hebben we nog zulke lieve ouders, de wereld is voor een klein kind nooit honderd procent veilig. We krijgen nu eenmaal niet op ieder moment alle mogelijke liefde en aandacht. We verdringen dit door bepaalde overlevingsmechanismen te ontwikkelen. Misschien heb je je klein of juist groot, zichtbaar of juist onzichtbaar gemaakt. Waarschijnlijk heb je bepaalde kwaliteiten extra ingezet en ontwikkeld, omdat je daar baat bij bleek te hebben. Maar is de tegenovergestelde kwaliteit nog wel beschikbaar als je zo sterk in een kwaliteit hebt vastgebeten? Door je te sterk te richten op het zorgen voor anderen, kun je moeilijker je grenzen voelen en aangeven. Door een overmaat aan besluitvaardigheid neem je misschien niet de tijd om dingen even op hun beloop te laten of om naar anderen te luisteren. Hoe zou het zijn om vrij te zijn van dergelijke patronen, en om op ieder moment een passende houding te kunnen kiezen?

### Ongemakkelijk

Als volwassene zijn je overlevingsmechanismen in feite overbodig geworden en meestal gaan ze je belemmeren. In mijn geval was ik er overspannen door geworden. Een mooi signaal om te leren ze te doorbreken. Als het doorbreken van je patronen je gemakkelijk afgaat, dan houd je jezelf waarschijnlijk voor de gek. Je laat het ene overlevingsmechanisme los, en vervangt het gewoon door een ander. Zelf ben ik een helper, maar ik heb ook mijn trots en die kan zelfs doorschieten naar afstandelijkheid en een zekere hooghartigheid. Beide mechanismen voelen vertrouwd. Om de helper in mij (‘ik doe het wel even’) te vervangen door de trotse afstandelijke (‘bekijk het maar, je zoekt het zelf maar uit!’), heeft dus geen zin. Maar als ik in mijn handelen geen van beide vertrouwde patronen toepas (ik voel de impuls om iets voor een ander te doen, maar ik doe niets), voelt het ongemakkelijk.

### Gezinsverhoudingen

Omdat veruit de meeste overlevingsmechanismen ontstaan zijn in onze vroege jeugd, zien we onze patronen vaak heel sterk terug in het contact met onze ouders, broers en zussen. En juist in die situatie zijn ze ook zo lastig om te doorbreken. Als je altijd hard aan het opruimen en poetsen gaat voordat je moeder op bezoek komt, hoe zou het dan zijn om je moeder te ontvangen in een huis dat niet zo keurig is als ze van jou gewend is? Als je je oudere broer altijd op een voetstuk hebt geplaatst, zou je dan een keer een initiatief kunnen nemen waarin jij je leiderschap toont? En als jij altijd degene was die het initiatief nam voor gezamenlijke cadeaus, toespraken en uitjes, zou je het dan aandurven om een keer niets te doen en af te wachten of een ander die ruimte pakt? Gelukkig is er een grote troost: hoe ongemakkelijker het voelt, hoe beter je het doet!