SAZ Coaching

Werkboekje

Waarom je blijft vastlopen

(terwijl je zó je best doet)



Waarom je blijft vastlopen

(terwijl je zó je best doet)

Je hebt al van alles geprobeerd.
Misschien ben je al bij een psycholoog geweest.
Je weet dat je rust moet nemen.
En toch… blijf je in dezelfde cirkel terechtkomen.

In dit werkboekje ontdek je

- waarom inzicht alleen niet genoeg is
- waarom je blijft zoeken in je hoofd
- wat er onder jouw gedrag en patronen ligt
- en hoe je weer richting kunt voelen

Geen lange theorie. Wel inzichten die iets in beweging zetten.

Waarom inzicht alleen niet genoeg is

Je weet inmiddels heel veel. Je hebt boeken gelezen, gesprekken gevoerd, misschien wel jaren therapie gehad. Je kunt precies vertellen waar je patroon vandaan komt en wat je 'eigenlijk' zou moeten doen.
En toch verandert er weinig.



Stel je een emmer voor met een gaatje erin. Je giet en giet; een goed boek, een fijn gesprek, een cursus en heel even staat het waterpeil hoger. Je voelt je beter, sterker, helderder.

Maar het gaatje zit er nog. Langzaam loopt de emmer weer leeg. Niet omdat je slecht giet. Maar omdat niemand je ooit liet zien waar het lek precies zit.

Dat is niet omdat je het niet begrijpt. Het is omdat inzicht in je hoofd zit en het patroon dat je vasthoudt niet in je hoofd is ontstaan. Het zit dieper: in je zenuwstelsel, in wat je lichaam heeft geleerd over veiligheid, in patronen die soms al generaties meegaan voordat ze bij jou terechtkwamen.

Weten waarom je iets doet, is niet hetzelfde als het los kunnen laten. Denk aan onkruid wieden: je knipt het groene stukje boven de grond weg, en twee weken later staat het er weer. De wortel zit dieper dan waar je hebt gezocht.

Waarom je blijft zoeken in je hoofd



Een vol hoofd voelt vertrouwd. Zelfs als het je uitput, is het bekend terrein. Denken geeft het gevoel dat je grip hebt; dat je de situatie onder controle houdt door er steeds opnieuw over na te denken.

Je hoofd is een beetje als een hamster in een wieltje. Rondjes draaien, harder, sneller en toch nul meter vooruit. Het voelt alsof je iets doet. Maar een wieltje brengt je nergens.

Maar precies dat denken is vaak de plek waar je vastloopt. Je kunt een patroon niet uitdenken. Je kunt het wel voelen, herkennen, en van daaruit laten veranderen.

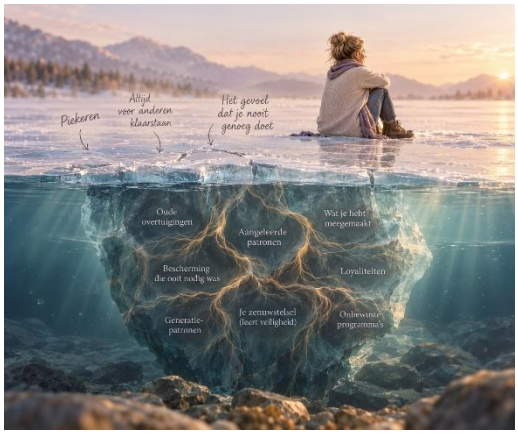
Dat is een andere route dan waar je waarschijnlijk aan gewend bent. Niet harder rennen in het wieltje; eruit stappen.

Wat er onder je gedrag en patronen ligt

Onder het gedrag dat je wilt veranderen (het piekeren, het altijd voor een ander klaarstaan, het gevoel dat je nooit genoeg doet) ligt vaak iets ouds. Een overtuiging die ooit nuttig was, een aanpassing die je hielp overleven in een situatie die allang voorbij is.

Dat patroon is niet gek. Het heeft je vroeger gediend. Maar het dient je nu niet meer en belemmert jouw groei.

Denk aan een bevroren meer. Bovenop lijkt alles stil en glad. Je kunt er zelfs jarenlang overheen schaatsen, soepel en zonder problemen. Maar onder het ijs stroomt nog altijd water. Oude patronen, dingen die je ooit hebt geleerd om veilig te blijven, blijven daar liggen, ook al zie je ze niet meer aan de oppervlakte.



Dat ijs breek je niet door er harder overheen te schaatsen, of door nog beter te leren schaatsen. Dat smelt pas door warmte van onderaf, bij de bron.

Systemisch werk laat zien: wat je niet bewust doorbreekt, geef je door; aan jezelf, jaar na jaar, en soms ook aan de mensen om je heen.

Hoe je weer richting kunt voelen



Dit is geen kwestie van harder je best doen, of nog een boek lezen. Het begint bij iets simpels: even stoppen met denken, en voelen wat er werkelijk speelt.

Stel je een jongleur voor, met zeven ballen tegelijk in de lucht; je werk, je kind, je partner, het huishouden, die ene mail die nog moet, dat verjaardagscadeau, en jij. Zeven ballen. En weet je welke er als eerste valt? Altijd dezelfde. Jij.

En dan vang je 'm weer op. Want dat doe je goed; dingen weer oppakken. Maar ondertussen worden je armen loodzwaar. En niemand ziet dat, want jij jongleert zo soepel.

Richting voelen begint met erkennen dat die ene bal – jij – er ook echt bij hoort. Niet als bijzaak, maar als een van de ballen die je vasthoudt.

Een korte oefening om mee te beginnen: De onzichtbare rugzak:

1. Stel je voor dat je al jaren een rugzak draagt, zo vaak dat je bijna vergeten bent dat hij er is. Voel eens: hoe zwaar voelt jouw rugzak vandaag? Licht, gemiddeld, of loodzwaar?
2. In die rugzak zitten stenen. Elke keer dat jij jezelf wegcijferde – op een verjaardag waar je eigenlijk liever thuis was gebleven, in een gesprek waar je toch maar weer ja zei – kwam er een steen bij. Haal er, in gedachten, één steen uit. De steen die het meest bovenop ligt, de meest recente.
3. Houd 'm even vast. Wat staat erop geschreven? Welk moment was dat?
4. Je hoeft die steen nu niet weg te gooien. Alleen even vasthouden, en zien dat hij er is. Want je kunt pas iets neerleggen, als je eerst hebt gevoeld hoe zwaar je het al die tijd al droeg.

Er is geen goed of fout antwoord. Het gaat om voelen, niet om oplossen.



Wat dit met de mensen om je heen te maken heeft



Misschien herken je dit ook: je ziet je eigen patroon terug bij de mensen om je heen. Bij je kind, als je kinderen hebt. Of in je relatie, je familie, op je werk. Sneller boos, sneller onrustig, sneller de lat hoog leggen.

Dat is geen toeval. Patronen die je zelf niet hebt doorbroken, geef je vaak onbewust door. Niet met woorden, maar met hoe je zelf in het leven staat. Dat betekent niet dat het jouw schuld is. Het betekent wel dat werken aan jezelf ook de mensen om je heen ten goede komt. Als jij rustiger wordt, verandert er iets in de hele ruimte om je heen, zonder dat je daar iets voor hoeft te "doen".

