

Waarom je jezelf hier niet uit kunt denken

Over coaching bij terugkerende patronen en waarom het misschien anders is dan je verwacht.

Als je dit leest, begrijp je het gedragspatroon waarschijnlijk al beter

Je ziet hoe het binnenste gedragspatroon werkt, zoals uitgelegd in [Binnenin het Patroon](#). Hoe de spanning opbouwt, hoe het gedrag volgt, hoe de verlichting het patroon versterkt totdat het vrijwel automatisch loopt. En je herkent de voorgrondspanning: de directe trek die steeds sneller terugkeert en steeds moeilijker te negeren wordt.

Misschien kun je het zelfs al een beetje herleiden naar wat eronder ligt. De achtergrondspanning, de oudere, stillere druk. De manier waarop het systeem zich heeft georganiseerd rondom denken en beheersen in plaats van voelen en verwerken. De opgestapelde spanning die het gedrag niet heeft gecreëerd, maar wel grotendeels onvermijdelijk heeft gemaakt. Dit staat uitgebreid beschreven in [De Dynamiek Erachter](#).

En toch, ondanks je intelligentie en je inzichten, blijft er iets lopen. Dat komt doordat inzicht alleen niet genoeg is om het te doorbreken. En begrijpen waarom is de sleutel tot wat wél werkt.

Het instrument dat je gebruikt is zelf onderdeel van het patroon

Hier is het dilemma waar bijna niemand het over heeft. Het instrument waarmee je het patroon probeert te begrijpen – je verstand – is zelf onderdeel van het patroon.

In de achterliggende dynamiek is denken dominant geworden. Je bent gaan interpreteren in plaats van ervaren, managen in plaats van voelen, verklaren in plaats van opmerken. Dat is een aangeleerde aanpassing die je waarschijnlijk op veel gebieden goed heeft gediend. Maar wanneer je datzelfde instrument richt op het begrijpen van je eigen terugkerende patronen, doet het wat het altijd doet.

Het verklaart. Het rationaliseert. En het houdt zaken coherent, maar coherent is niet hetzelfde als waar.

Zo kom je uit op iets wat aanvoelt als begrip: een heldere, overtuigende verklaring van waarom je doet wat je doet, terwijl het patroon min of meer onveranderd doorgaat.

De verklaring wordt onderdeel van het patroon in plaats van een uitweg eruit. Dit is waarom intelligente, zelfbewuste mensen vaak het meest vastlopen.

Wat hen succesvol maakt is vaak hetzelfde wat het patroon in stand houdt.

Je kunt jezelf hier niet uit denken omdat denken zelf deel uitmaakt van het patroon.

UseYourAddiction (UYA) biedt educatieve content en coaching voor functionerende mensen met terugkerende, dwangmatige of verslavende patronen.

Het begon vanuit een eenvoudige observatie: dit raakt veel meer mensen dan we openlijk erkennen, ook zij die blijven werken, zorgen, presteren en doorgaan, terwijl er onder de oppervlakte iets blijft lopen dat langzaam invloed krijgt op hun energie, relaties, zelfvertrouwen en vrijheid.

UYA gaat niet over het bestrijden van het gedrag maar om het begrijpen van wat het aandrijft.

Wanneer je leert zien waar het naar wijst, ontstaat er ruimte voor iets anders: verbinding met wat werkelijk belangrijk is en de terugkeer naar vrijheid en keuze.

Het gedragspatroon loopt sneller dan reflectie

Er is nog een reden waarom begrip alleen dit niet doorbreekt.

Zodra het gedragspatroon is ingesleten loopt het snel. Vaak grotendeels onbewust. Het gedrag, of in ieder geval de activatie van het patroon, heeft al plaatsgevonden tegen de tijd dat het reflecterende verstand aankomt om te observeren.

Dat betekent dat je, zelfs met oprecht inzicht en echt begrip van het patroon, telkens iets te laat bent. Je analyseert achteraf. Je begrijpt wat er is gebeurd. Je neemt je voor het de volgende keer op te merken. En de volgende keer gebeurt het weer. Net iets sneller dan je bewustzijn, net iets onder de drempel van ingrijpen.

Dit is geen reden voor wanhoop. Het is een reden voor een andere aanpak.

Wat coaching bij terugkerende patronen eigenlijk doet

Coaching bij terugkerende patronen doet iets speciefs. Het plaatst een tweede perspectief in het proces, één dat niet vanuit jouw omgeving, systeem en derhalve patroon, opereert.

Dat is belangrijk om een eenvoudige reden: je kunt het systeem waaruit je opereert niet volledig zien terwijl je erin opereert. Je blinde vlekken zijn per definitie onzichtbaar voor jou. De dingen waar je aan voorbijgaat voelen als niets bijzonders, eraan voorbijgaan is precies wat het patroon inhoudt.

Van buitenaf door iemand die het zelf heeft meegemaakt én verder hiervoor is opgeleid zijn die zaken beter zichtbaar en herkenbaar om naar voren te halen indien nodig. Niet omdat iemand anders het beter weet maar vooral omdat diegene niet in jouw systeem zit.

Want de mensen dichtbij je – hoe graag ze het ook anders zouden willen – zitten óók in jouw systeem, op een andere manier. Ze dragen hun eigen versie van de blinde vlekken, hun eigen belang in het verhaal, hun eigen moeilijkheid om jou te zien buiten de patronen die jullie samen hebben gevormd.

Een coach werkt volledig buiten dat systeem. Niet als een autoriteit met antwoorden maar als een aanwezigheid die kan zien wat jij op dit moment te dichtbij beleeft om te zien en die dat perspectief biedt vanuit een gelijkwaardige, menselijke interactie.

Hoe dat er in de praktijk uit ziet

De basis is die relatie zelf. Coaching bij terugkerende patronen werkt alleen op basis van vertrouwen, veiligheid, de ervaring dat je kunt zeggen wat er echt speelt zonder dat het meteen wordt geïnterpreteerd, verklaard of beoordeeld. En de wetenschap dat je in goede, betrouwbare en professionele handen bent.

Dit is de grond waarop al het andere mogelijk wordt en vanuit die basis begint het onderzoek. Met het gedrag als startpunt: als een signaal dat ergens naartoe wijst. Via vragen, aanwezigheid en ruimte ontstaat langzaam een helderder beeld van wat er werkelijk speelt, zowel inwendig als uitwendig.

Dit gaat stap voor stap, in jouw tempo want duurzame beweging ontstaat alleen vanuit wat werkelijk wordt gezien, in plaats van snel begrepen.

De aanpak vormt zich rondom wat er in jou speelt, niet andersom. Soms vraagt dat om stil te worden bij wat het lichaam zegt. Soms om te onderzoeken hoe patronen zich verhouden tot relaties, werk, energie, of de manier waarop je je dag inricht. Soms om te kijken naar wat je denkt te willen en wat je werkelijk voelt en naar de afstand daartussen.

Er is geen vast programma maar wel een voortdurend proces van meer beheersen naar meer bewust zijn, van verklaren naar voelen, van automatisch reageren naar werkelijk kiezen. En van denken naar actie.

Wat daarbij helpt is niet alleen de aanwezigheid van de coach, maar ook de kennis en ervaring die hij meebrengt. Over hoe patronen zich vormen. Over wat er speelt en wat mogelijk werkt. Iemand die de onderliggende thema's naar boven krijgt en jou helpt richting te vinden.

Uiteindelijk ontstaat er ruimte om te zien waar je anders doet dan voelt. Waar gedrag en innerlijke werkelijkheid uit elkaar zijn gegroeid. En vanuit dat zien wordt onderzocht wat er anders kan – wat je wilt proberen, waar je je aan wilt committeren. Niet omdat het moet, maar omdat het werkelijk iets van jou is.

Wat deze samenwerking is en wat het niet is

Het is geen therapie. Er wordt geen diagnose gesteld, dat mag de coach ook niet. Er zijn dus ook geen stappen of een protocol die gevolgd wordt. Niemand die gaat je vertellen wat goed voor je is en wat niet, dat bepaal je zelf. Het werk is collaboratief en volledig gericht op wat er in en rondom jou plaatsvindt.

De coach die op deze manier werkt heeft zijn eigen versie van deze patronen doorlopen, de uitputting van jezelf bevechten, en de structurele veranderingen die noodzakelijk waren om weer vrij te leven. Dat is niet bijkomstig. Het is wat de herkenning van de specifieke ervaring van goed functionerende mensen persoonlijk én praktisch maakt.

Het werk is ook professioneel gegrond, in recovery coaching en de wetenschappelijke basis achter hoe terugkerende patronen zich vormen en veranderen. Dat is kwaliteitsborging want het voorkomt dat persoonlijke ervaring de leidraad wordt in plaats van een sterke achtergrond.

Ervaringsdeskundigheid is waardevol, maar elke situatie is anders. De professionele grounding zorgt ervoor dat ook patronen en omstandigheden die anders zijn dan die van de coach volledig herkend en meegenomen kunnen worden. En wanneer wat er speelt om aanvullende of andere professionele ondersteuning vraagt, kan ook dat worden erkend en benoemd.

Een specifieke uitdaging voor een specifiek type persoon

Er is een duidelijke paradox die het benoemen waard is. Hoe capabeler je mentaal bent, hoe overtuigender je kunt verklaren wat er gebeurt zonder dat er werkelijk iets verandert. Hoe verfijnder je zelfbegrip, hoe effectiever dat begrip een vervanging kan worden voor echte beweging.

Het begrip wordt dan een plek om in te leven in plaats van een instrument om verder te komen. Op een bepaald moment moet het denken iets tegenkomen wat het niet volledig kan uitleggen. Dat is geen prettige realisatie voor mensen die veel hebben gebouwd op de kwaliteit van hun denken. Maar voor veel mensen is dat precies het moment wanneer er werkelijk iets begint te verschuiven.

Waarom inzicht nog steeds de moeite waard is

Je verstad is natuurlijk nog steeds waardevol, zolang je tegelijk de begrenzingsen ervan kent. Binnenin het Gedragspatroon en De Dynamiek Erachter zijn geschreven omdat het helder zien van wat er loopt oprecht nuttig is. Het vermindert de urgentie rondom het gedrag, creëert herkenning waar verwarring was, en opent de mogelijkheid van een andere relatie met wat er al die tijd heeft gelopen.

Maar inzicht is een startpunt, geen eindpunt.

Coaching bij terugkerende patronen is een volgende stap, van het begrijpen van het patroon naar het er werkelijk doorheen bewegen. Van de kaart naar het terrein. Van weten wat er gebeurt naar in contact zijn met wat er werkelijk is. Daar wordt inzicht iets waar je daadwerkelijk op kunt handelen.

Waar dit werk op gericht is

Het gedrag is de meest zichtbare uitdrukking van een dynamiek die al lang vóór het gedrag aanwezig was. En dat werk blijft niet alleen inwendig.

Coaching vertaalt het inwendige werk naar werkelijke acties en veranderingen: in relaties, werk, energie, dagstructuur, de keuzes die het leven vorm geven. De achtergrondspanning vermindert niet alleen doordat er anders gekeken wordt, maar doordat het leven zelf gaat veranderen. Inwendig en uitwendig gaan hand in hand.

Wanneer daar beweging in komt, verliest het gedrag geleidelijk zijn greep omdat wat het diende niet meer op dezelfde manier nodig is. Wat er dan ontstaat is moeilijk precies te omschrijven, maar mensen die daar komen herkennen het meteen. Meer van jezelf. Meer toegang tot wat er werkelijk toe doet. Een leven dat minder energie vraagt om in te leven.

Als dit resoneert

Als je jezelf herkent in wat hier wordt beschreven, dan is de volgende stap een eerste sessie. De content op de website bestaat juist om die eerste ontmoeting voor te bereiden – zodat al duidelijk is hoe dit werk eruit ziet en waar het op gericht is. De sessie zelf begint waar jij nu bent. Vanuit daar wordt samen verkend wat er speelt, wat er loopt, en of er de verbinding en de ruimte is om verder te gaan.