

# Hoofdstuk 1:

## De verborgen taal van patronen

### De dans van overleving

*Mijn onderzoek begon met de vraag die ik mezelf stelde: wat zijn nou eigenlijk patronen? In dit hoofdstuk neem ik je mee in de informatie die ik heb gevonden, een casus uit mijn praktijk waarin ik het herkende en een reflectiemoment met een aantal vragen voor jezelf.*

*Ter aanvulling: Alle beschreven casuïstiek is met toestemming van mijn coachees gedeeld en zodanig aangepast dat de privacy volledig gewaarborgd blijft.*



Patronen zijn als een onzichtbare choreografie, een dans die wordt doorgegeven van generatie op generatie. Ze vertellen verhalen van overleven, van liefde, van pijn en van hoop.

In mezelf en in mijn werk zie ik hoe deze patronen zich in dagelijkse situaties manifesteren:

- Hoe ik steeds weer anderen belangrijker maak dan mezelf.
- Hoe een moeder zich schuldig voelt als ze tijd voor zichzelf neemt
- Hoe een vader geen 'nee' kan zeggen op het werk
- Hoe een jong meisje altijd precies aanvoelt wat anderen nodig hebben
- Hoe een puber wegduikt bij elk conflict
- en zo kun je denk ik zelf ook wel het een en ander opnoemen

### Het ontstaan van patronen

Patronen ontstaan niet zomaar uit het niets. Ze worden gevormd door een complexe wisselwerking tussen onze familiegeschiedenis, de culturele context waarin we opgroeien, en de vroege ervaringen die we opdoen. Elk van deze elementen draagt bij aan de onbewuste strategieën en overtuigingen die onze manier van denken, voelen en handelen bepalen.

### Familiegeschiedenis

Onze voorouders gaven ons niet alleen hun genen door, maar ook hun manieren om met het leven om te gaan. De zuinigheid van een oma die de oorlog meemaakte, de strenge discipline van een opa die uit armoede kwam, of de zwijgzaamheid van een moeder die leerde om haar mening niet te uiten.

Deze patronen echoën door naar volgende generaties. Vaak zijn ze bedoeld om te beschermen en overleven. Maar wat ooit nuttig was en kracht of bescherming bood, kan in een andere tijd of situatie belemmerend worden. Omdat patronen vaak onbewust zijn, voel je of merk je de belemmering wel in je leven, maar heb je vaak geen idee waarom je dit zo ervaart en waar het vandaan komt. Ik heb hierin ontdekt dat patronen enorm slim zijn. Ze zijn al in actie voordat je het 'door hebt'.

### Culturele context

De omgeving waarin we opgroeien, speelt een belangrijke rol in wat wij normaal gaan vinden. Misschien groeiden we op in een christelijk gezin waar gehoorzaamheid en respect voor gezag centraal stonden. Of misschien lag de nadruk in jouw familie op presteren, het behalen van successen en het vermijden van falen. Voor sommigen gold juist dat emoties, vooral verdriet of woede, werden onderdrukt of genegeerd. De normen en waarden van onze cultuur vormen mede het kader waarbinnen we onszelf en anderen leren begrijpen.

### Vroege ervaringen

De gebeurtenissen uit onze kindertijd laten ook sporen na in ons systeem. Hierbij denk ik terug aan het moment waarop ik als peuter moest plaatsmaken voor mijn pasgeboren zusje, en leerde dat mijn behoeften minder belangrijk waren. Of toen ik gepest werd op school en besloot me onzichtbaar te maken, te pleasen en aan te passen om te overleven.

Maar misschien was jij wel die kleuter die telkens hoorde dat jij niet boos mocht worden en leerde om je woede in te slikken. Deze ervaringen zijn vaak subtiel, maar de impact is groot: ze vormen de basis voor de onbewuste overlevingsstrategieën die ons leven sturen.



## Het herkennen van patronen

Patronen zijn echt super slim en hebben de neiging zich op subtiele manieren te uiten in ons dagelijks leven. Ze kunnen zowel onbewust als bewust zijn en zich in verschillende vormen manifesteren, zowel in ons lichaam als in onze gedachten en hoe we ons gedragen. Het herkennen van deze patronen kan helpend zijn omdat ze vaak bepalend zijn voor hoe we reageren op bepaalde situaties, en hoe we onszelf in de wereld positioneren. Ons lichaam speelt hierin een grote rol en geeft vaak de eerste signalen dat we met een herhaald patroon te maken hebben. Wanneer je leert om in contact met jouw lichaam deze signalen te begrijpen, kun je bewuster reageren en jouw gewoontes proberen aan te passen. Een grote klus, maar wel te doen als je hier bewust mee omgaat.



### Hier zijn een paar manieren waarop patronen zich kunnen uiten:

Je lichaam heeft een eigen manier van communiceren, vaak zelfs voordat je je bewust bent van de mentale of emotionele invloed van bepaalde situaties.

Lichaamssignalen kunnen je wijzen op diepere patronen die jouw gedrag beïnvloeden, zoals spanning, ongemak of vermoeidheid. Het is belangrijk om deze lichamelijke sensaties serieus te nemen, omdat ze je kunnen helpen begrijpen welke patronen je onbewust herhaalt. Door meer in contact te komen met je lichaam kun je je bewust worden van de signalen die aangeven wanneer je in oude gewoontes verval.

#### Spanning in de schouders bij bepaalde situaties

Spanning in je schouders is een veelvoorkomend symptoom wanneer je je in een situatie bevindt die ongemak veroorzaakt. Dit kan gebeuren als jij je verantwoordelijk voelt voor iets of iemand, of als je angstig of gestrest bent. De schouders zijn vaak een van de eerste plekken waar spanning zich ophoopt. Door deze spanning te herkennen, kun je beseffen dat je mogelijk een oud patroon van

overbelasting of bezorgdheid opnieuw aanwakkert. Dit signaal nodigt je uit om even stil te staan bij jezelf en aandacht te geven aan zelfzorg.

In de Chinese geneeskunde worden schouders vaak geassocieerd met de Lever-meridiaan. De Lever is verantwoordelijk voor het vrije stromen van Qi (energie) door het lichaam. Als je je verantwoordelijk voelt, gestrest bent of overweldigd wordt, kan de Lever-Qi stagneren, wat zich uit in spanning in de schouders, nek en bovenrug. Dit wordt vaak gekoppeld aan gevoelens van frustratie, woede of innerlijke druk.

Vragen die jij jezelf kunt stellen als jij spanning in je schouders ervaart:

- Welke last draag ik met me mee?
- Voor wie of wat voel ik me verantwoordelijk?
- Waar moet ik zo hard aan trekken of duwen?
- Probeer ik iets te controleren dat buiten mijn invloed ligt?
- Wat heb ik nu nodig om me te ontspannen?
- Hoe kan ik de Qi in mijn lichaam weer laten stromen (bijvoorbeeld door beweging, ademhalingsoefeningen of stretching)?
- Welke emoties houd ik vast in mijn schouders, en hoe kan ik die ruimte geven?

#### Een knoop in je maag bij conflict

Het gevoel van een knoop in je maag kan optreden wanneer je geconfronteerd wordt met conflict, onzekerheid of spanning. Dit lichamelijke symptoom is vaak verbonden met gevoelens van angst of stress en kan wijzen op een patroon van vermijden of het proberen te ontwijken van conflicten. Het is een teken dat je misschien moeite hebt met het aangaan van confrontaties of dat je je ongemakkelijk voelt bij het uiten van onenigheid. Dit is een waardevol signaal om aandacht aan te besteden, zodat je bewust kunt kiezen hoe je met conflicten omgaat in plaats van automatisch te vervallen in een patroon van vermijden.



In de Chinese geneeskunde wordt het gebied van de maag en buik geassocieerd met de milt en maag, die samen een deel van het spijsverteringssysteem vormen. Deze organen hebben niet alleen een fysieke functie, maar worden ook gezien als de plek waar we zorgen en piekergedachten “verteren”. Een knoop in de maag kan daarmee wijzen op een disbalans in de milt-energie, wat samenhangt met overdenken, zorgen maken en een gevoel van onveiligheid.

Vragen die jij jezelf kunt stellen als jij een knoop in je maag voelt:

- Waar ben ik bang voor in deze situatie?
- Welke gevoelens probeer ik weg te drukken?
- Wat maakt dat dit conflict of deze spanning me zo raakt?
- Welke behoefte of grens van mij wordt hier misschien overschreden?
- Wat zou ik nodig hebben om me veiliger te voelen?
- Hoe kan ik mijn centrum (de “aarde”-energie van Milt en Maag) versterken, bijvoorbeeld door aardende voeding of rust?
- Welke zorgen blijven onverteerd en hoe kan ik daar zachter mee omgaan?

#### Versnelde ademhaling bij stress

Stress heeft vaak invloed op je ademhaling, waardoor deze sneller of oppervlakkiger wordt. Dit kan een teken zijn van een patroon van overbelasting, waarbij je jezelf onder druk zet of je overweldigd voelt door de eisen van het moment. Een versnelde ademhaling is vaak een automatische reactie op stressvolle situaties en kan je helpen herkennen wanneer je in een patroon van angst, zorgen of spanning vervalt. Door te leren hoe je je ademhaling kunt beheersen, kun je kalmer blijven en meer controle krijgen over hoe je met stress omgaat.

De ademhaling wordt in de Chinese geneeskunde vaak gekoppeld aan de long-meridiaan, die niet alleen het fysieke ademen beïnvloedt, maar ook verband houdt met verdriet, verlies en het verwerken van emoties. Een versnelde ademhaling kan wijzen op een disbalans in de long-energie, wat voor kan komen bij mensen die moeite hebben met loslaten of zich overweldigd voelen door verdriet of stress.



Vragen die jij jezelf kunt stellen als jouw ademhaling versneld:

- Wat in deze situatie geeft me het gevoel dat ik onder druk sta?
- Waar maak ik me op dit moment zorgen over?
- Is de druk die ik voel reëel, of leg ik die mezelf op?
- Kan ik iets loslaten wat nu niet nodig is?
- Wat gebeurt er als ik mijn ademhaling vertraag en naar mijn lichaam luister?
- Wat zou ik kunnen loslaten om mijn long-energie te ondersteunen?
- Hoe kan ik mijn ademhaling bewust verbinden met een gevoel van rust en vertrouwen?

### Het 'bevriezen' in sociale situaties

Het 'bevriezen' is een vaak onbewuste reactie op stressvolle of ongemakkelijke sociale situaties. Dit kan zich uiten in het niet kunnen reageren, het vermijden van oogcontact of het niet in staat zijn om woorden te vinden als je je ongemakkelijk voelt. Dit patroon komt vaak voor in situaties waarin je je kwetsbaar voelt of je zorgen maakt over hoe anderen je beoordelen. Het bevriezen is een manier van omgaan met angst, en door dit patroon te herkennen, kun je leren hoe je jezelf kunt bevrijden van de automatische reactie van terugtrekken.

Het 'bevriezen' wordt in de Chinese geneeskunde vaak gezien als een zwakte of blokkade in de nieren, die in verband staat met onze levensenergie (Yin) en het basisgevoel van veiligheid. Angst en sociale onzekerheid worden direct gekoppeld aan de nier-energie. Wanneer deze energie uit balans is, kunnen we een sterk gevoel van kwetsbaarheid ervaren, wat ons doet 'bevriezen' in stressvolle situaties.



Vragen die jij jezelf kunt stellen als jij je 'bevroren' voelt:

- Wat maakt dat ik me nu zo ongemakkelijk voel?
- Waar ben ik bang voor dat zou kunnen gebeuren?
- Wat probeer ik te vermijden door niets te zeggen of doen?
- Welke kleine stap kan ik nu zetten om weer in beweging te komen?
- Hoe zou ik mezelf kunnen geruststellen in deze situatie?
- Hoe kan ik mijn basis versterken, bijvoorbeeld door rust te nemen en mijn energiereserves aan te vullen?
- Wat geeft mij een gevoel van stabiliteit en vertrouwen in deze situatie?



## Tips om te leren luisteren naar je lichaam

### Neem dagelijks een paar minuten de tijd om in te checken bij je lichaam

Ga comfortabel zitten of liggen en breng je aandacht naar binnen. Sluit je ogen als dat fijn voelt. Vraag jezelf: "Hoe voelt mijn lichaam nu?" Scan je lichaam van top tot teen en merk op waar je spanning, ongemak of rust ervaart.

### Observeer zonder oordeel

Als je spanning, pijn of ongemak voelt, probeer dan geen oordeel te vellen of direct oplossingen te zoeken. Merk het simpelweg op. Zeg tegen jezelf: 'Ik voel spanning in mijn schouders' of 'Er zit een knoop in mijn maag.' Dit creëert ruimte om te onderzoeken wat jouw lichaam probeert te vertellen.

### Verbind je gevoelens met je lichamelijke signalen

Vraag jezelf af: 'Wat kan deze sensatie me vertellen? Is er iets in mijn leven dat hiermee te maken kan hebben?' Door deze verbinding te maken, kun je beter begrijpen wat jouw lichaam communiceert.

### Adem bewust

Ademhaling is een krachtig hulpmiddel om contact te maken met je lichaam. Als je spanning of stress voelt, breng je aandacht naar je ademhaling. Adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond. Deze eenvoudige oefening kan helpen om te ontspannen en meer aanwezig te zijn in je lichaam.

### Beweeg regelmatig

Beweging helpt je om je lichaam beter te voelen en spanning los te laten. Dit kan een wandeling zijn, een yogasessie, of gewoon even rekken en strekken. Vraag jezelf tijdens het bewegen: 'Wat heeft mijn lichaam nu nodig?'

### Stel jezelf vragen

Wanneer je een lichamenlijk signaal opmerkt, stel jezelf eenvoudige vragen, zoals:

Waar voel ik spanning of ongemak?

Wat gebeurt er in mijn leven dat deze sensaties zou kunnen verklaren?

Wat heb ik nodig om me prettiger te voelen?



## ***Uit de praktijk: Sandra's verhaal***

*Sandra kwam in mijn praktijk met chronische hoofdpijn en veel spanning in haar bovenrug en schouders. Medisch onderzoek bij huisarts en ziekenhuis had niets opgeleverd. "Het zit tussen de oren en zal wel met stress te maken hebben," werd er gezegd. Maar dat verklaarde niet waarom de klachten maar bleven aanhouden, ook in rustige periodes.*

*Tijdens een individuele familieopstelling bij mij in de praktijk werd zichtbaar dat Sandra 'een zware last van haar familie op haar schouders droeg'. Als oudste dochter voelde ze zich onbewust verantwoordelijk voor het geluk van haar ouders, die beiden uit gezinnen kwamen waar veel verdriet was. Haar moeder had op jonge leeftijd haar vader verloren, haar vader kwam uit een gezin waar armoede en schaamte het leven tekenden.*

*In de opstelling werd zichtbaar hoe Sandra als kind al de zware energie van deze beide familiegeschiedenissen op zich nam.*

### ***"Als ik maar extra mijn best doe en perfect ben, dan komt het goed,"***

*Dat was haar onbewuste overtuiging. Haar lichaam vertelde door de hoofdpijn en gespannen schouders wat ze emotioneel nog niet kon verwoorden, namelijk dat deze last te zwaar was om te dragen.*

*Deze bewustwording was het begin van een belangrijk leerproces. Sandra ontdekte dat ze niet de lasten 'terug kon geven', maar dat ze moest leren onderscheiden wat van haar was en wat van de ander. Het mijn en dijn onderscheiden en bij de ander laten wat van de ander is, dat is de weg die Sandra mocht gaan maken. Haar lichaam bleek daarbij een waardevol hulpmiddel. En wanneer ze weer hoofdpijn of schouderpijn ervaart, kan ze onderzoeken of ze niet weer onbewust iets voor een ander op zich heeft genomen.*



## De wijsheid in patronen

Het is belangrijk om te begrijpen dat patronen ontstaan als mechanismen om te overleven.

### Ze waren ooit de beste strategie om:

- Veilig te blijven
- Erbij te horen
- Liefde te krijgen
- Gezien te worden
- Etc.

Deze strategieën waren niet 'fout'. Juist niet, want ze hebben ons en onze voorouders geholpen om situaties die we niet konden overzien toch te overleven. Ze vertellen het verhaal van veerkracht, van aanpassingskracht en van het diepe verlangen om verbonden te zijn.

## Het begin van bewustwording: De sleutel tot verandering

Bewustwording begint altijd met het licht laten schijnen op wat er onbewust in ons leeft. Het gaat niet over oordelen of vechten tegen onze patronen, maar juist over ze zien, erkennen en begrijpen. Patronen zijn als een vertrouwde vriend die je een oud verhaal blijft vertellen – een verhaal over je verleden, je pijn en je kracht.

Voordat je iets kunt veranderen, moet je begrijpen wat je beweegt. Onze patronen zijn geen vijanden, maar boodschappers. Ze laten zien waar je pijn hebt ervaren, waar je jezelf hebt beschermd en hoe je hebt geprobeerd je plek in de wereld te vinden. Door bewust te worden van deze boodschappen, begin je je eigen verhaal te herschrijven.



## Erkenning als fundament

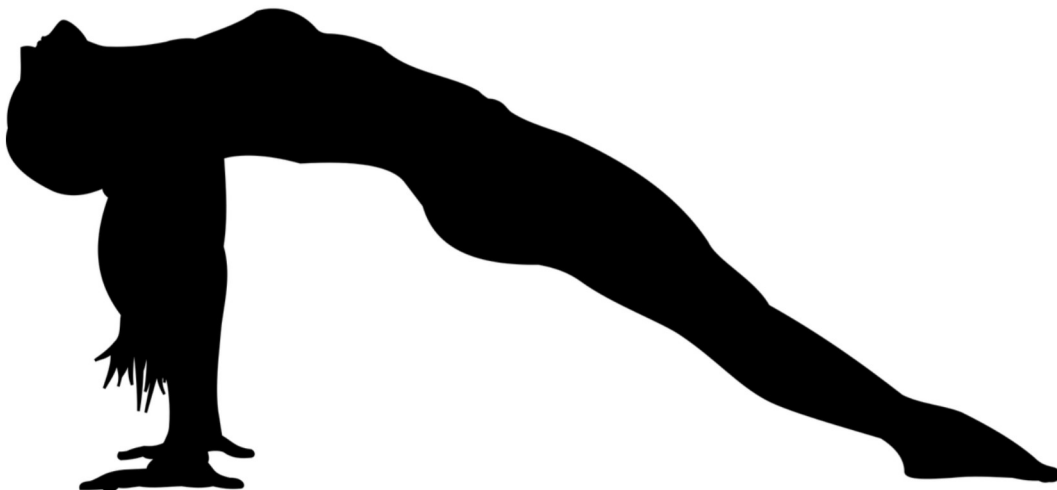
Bewustwording vraagt om mildheid en nieuwsgierigheid. Het is de moed om stil te staan bij wat is, ook als het ongemakkelijk voelt. Het is het erkennen dat:

- Je patronen niet tegen je werken, maar voor je – ze proberen je veilig te houden, zelfs als dat nu niet meer nodig is.
- Je niet alleen jezelf, maar ook de generatie(s) vóór jou met je meedraagt in je gedrag en overtuigingen.
- Je omgeving en cultuur onbewust grote invloed hebben op wie je bent en hoe je reageert.
- Je lichaam je grootste bondgenoot is, met signalen die je de weg wijzen naar heling en verandering.

## Luisteren naar je patronen

In plaats van te vechten tegen je patronen of ze te willen 'fixen', begint bewustwording met luisteren. Elk patroon – of het nu gaat om perfectionisme, vermijden, controle willen houden of je terugtrekken – heeft een eigen wijsheid. Het nodigt je uit om dieper te kijken en te ontdekken wat het beschermt, wat het nodig heeft en hoe het je kan helpen om verder te groeien.

Door bewustwording en erkenning leg je de basis voor verandering. Het gaat niet om het snel oplossen van 'problemen', maar om een liefdevolle ontmoeting met jezelf – precies zoals je nu bent.



# Reflectievragen

1. Welke patronen zie ik steeds terugkeren in mijn leven?
2. Wat herken ik in mijn lichaam en kan ik koppelen aan een patroon?
3. Wat proberen deze patronen mij te vertellen over mijn behoeften, mijn pijn of mijn verlangens?
4. Hoe kan ik mijn patronen met nieuwsgierigheid en compassie benaderen, in plaats van met oordeel?

## ruimte voor jouw eigen woorden

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*In de volgende hoofdstukken zullen we dieper ingaan op specifieke patronen zoals codependentie, hechtingsstijlen en overlevingsstrategieën.*

***Maar eerst is het belangrijk om te landen in dit besef: **jouw patronen vertellen jouw unieke verhaal dat waard is om naar te luisteren.*****

## **Je bent aan het eind van dit hoofdstuk gekomen.**

Misschien heb je onderweg waardevolle inzichten over jezelf opgedaan, of kun je verder met de tips en vragen die hier gesteld zijn.

Maar misschien merk je ook dat iets je blijft bezighouden, of dat je behoefte hebt aan iemand die met je meekijkt en je ondersteunt in jouw proces.

Weet dat je er niet alleen voor staat. Soms is het fijn om samen met iemand die de weg kent en de juiste kennis in huis heeft te onderzoeken wat er speelt.

Ik ben er voor jou. Jij bepaalt je pad, maar je hoeft het niet helemaal alleen te bewandelen.

Voel je vrij om uit te reiken – ik dans graag een stukje met je mee.

Meer informatie vind je op mijn website: [www.jeannettevankuik.nl](http://www.jeannettevankuik.nl)

