

Herken jij deze 8 familiepatronen?

Waar komt jouw gedrag vandaan,

en wat wordt er mogelijk als je dat weet?

WELKOM

Voor je begint

Je doet iets. En daarna denk je: waarom doe ik dit toch steeds?

Je weet best dat het je niet helpt. Je hebt er misschien al jaren last van. En toch gaat het patroon door. Je zegt tegen jezelf: zo ben ik nou eenmaal.

Maar hier is wat ik weet, na jaren van werken met familieopstellingen en systemische coaching.

Het is niet gewoon zoals je bent. Het heeft een reden.

Wat jij ervaart als een karaktertrek, de behoefte aan controle, het altijd ja zeggen, het nooit goed genoeg voelen, is bijna altijd iets wat je ooit hebt overgenomen. Van je ouders. Van hun ouders. Van wat er ooit in je familie is gebeurd en nooit een plek heeft gekregen.

Dat klinkt misschien zwaar, maar het is goed nieuws. Want wat je hebt overgenomen, kun je ook loslaten!

Niet door harder je best te doen. Niet door meer na te denken. Maar door te begrijpen waar het vandaan komt.

In deze mini-gids beschrijf ik acht veelvoorkomende patronen. Lees rustig. Voel wat er opkomt. Het gaat om wat er in je gebeurt als je leest.

Herken jij jezelf? Dan is dat het begin.

Mirjam

HOE GEBRUIK JE DEZE MINI-GIDS?

- 1 Je vindt bij elk patroon een herkenbare beschrijving van hoe het voelt.
- 2 Daarna drie herkenningsvragen. Beantwoord ze eerlijk voor jezelf.
- 3 Elk patroon sluit af met een perspectief. Geen oordeel, geen opdracht. Een uitnodiging om te voelen wat er mogelijk wordt.

"Als ik het loslaat, gaat het fout"

Je houdt alles in de gaten. De planning, de verwachtingen, wat anderen doen of laten. Niet omdat je het wilt. Maar omdat het voelt alsof er iets misgaat als jij het even niet bewaakt.

Loslaten is eng. Delegeren voelt als risico nemen. Je weet best dat je niet alles kunt controleren, maar stoppen met proberen voelt ook niet als een optie. En zo draag jij een gewicht dat eigenlijk niet alleen voor jou bedoeld is.

HERKEN JIJ DIT?

- Heb je moeite om taken over te laten aan anderen, ook als je weet dat ze het kunnen?
- Voel je onrust of spanning als iets niet loopt zoals jij het voor je zag?
- Ben jij degene die altijd weet wat er speelt, thuis, op je werk, in je vriendenkring?

PERSPECTIEF

Dit patroon ontstond ooit omdat waakzaamheid nodig was. Jouw systeem leerde: als ik het in de hand houd, is het veilig. Dat was slim. Toen.

Hoe zou het zijn als je dat gewicht mocht neerleggen? Als vertrouwen niet meer als risico voelt, maar juist ruimte geeft?

"Ik weet wat ik niet wil, maar niet wat ik wel wil"

Als er een keuze moet worden gemaakt, voel je iets samentrekken. Niet omdat je geen mening hebt. Maar omdat de vraag "wat wil ik?" aanvoelt als een vraag in een vreemde taal.

Je raadpleegt anderen. Je stelt uit. Je kiest het veiligste antwoord. En ergens weet je: dit gaat niet over de keuze zelf. Het gaat over iets wat dieper zit.

HERKEN JIJ DIT?

- Ben je bij keuzes vooral bezig met wat anderen ervan vinden?
- Voel je je schuldig of egoïstisch als je kiest wat goed is voor jou?
- Stel je beslissingen uit, ook kleine, alledaagse dingen?

PERSPECTIEF

Als je als kind hebt geleerd dat jouw wensen er minder toe deden, dat je deed wat verwacht werd, raak je het contact met je eigen wil kwijt. Soms al heel vroeg.

Die verbinding is er nog. Ze is alleen een beetje zoekgeraakt.

Hoe zou het voelen als je wist wat je wilde, en gewoon durfde te kiezen?

"Zo doe je dat gewoon"

Je leven zit vol dingen die je doet omdat het zo hoort. Omdat het altijd zo is gegaan. Omdat je familie het altijd zo heeft gedaan.

En als je je afvraagt: wil ik dit eigenlijk wel? Voelt die vraag bijna gevaarlijk. Alsof je iets kapot maakt door hem te stellen. Dus stel je hem maar niet.

HERKEN JIJ DIT?

- Zijn er keuzes in je leven die je hebt gemaakt omdat het "zo hoorde", zonder dat je jezelf echt hebt gevraagd of jij het wilde?
- Voel je schuldgevoel of angst als je overweegt anders te doen dan je omgeving verwacht?
- Vraag je jezelf weleens af: is dit mijn leven, of het leven dat ik geacht word te leiden?

PERSPECTIEF

In elke familie zijn onzichtbare regels. Ze gaven structuur, houvast, verbinding. Dat was hun functie, en die was ooit waardevol.

Maar sommige regels passen niet meer bij wie jij nu bent.

Wat zou er mogelijk worden als jij mocht kiezen, niet vanuit wat hoort, maar vanuit wie jij wilt?

"Iedereen eerst, ik later"

Jij past je aan. Je schuift op. Je geeft toe. Niet omdat je geen mening hebt. Maar omdat de vrede bewaren, de ander niet teleurstellen, meer voelt dan je eigen behoefte.

En ergens, op een dag, merk je dat je zelf ergens helemaal niet meer bij staat. Dat je niet eens meer weet wat je nodig hebt. Want daar heb je al zo lang niet meer naar gekeken.

HERKEN JIJ DIT?

- Stel je je eigen behoeften consequent uit ten gunste van die van anderen?
- Voel je je schuldig als je iets voor jezelf doet terwijl een ander het moeilijk heeft?
- Ben je beter in zorgen voor anderen dan voor jezelf?

PERSPECTIEF

Zorgen voor anderen vanuit vrijheid is een gave. Zorgen voor anderen omdat je niet beter weet, omdat je ergens leerde dat jouw behoeften minder tellen, is iets anders.

Dat is geen keuze. Dat is een patroon.

Hoe zou het zijn als jij er ook gewoon mag zijn, en jezelf op de eerste plaats zet, zonder je schuldig te voelen?

"Niemand vertelt mij wat ik moet doen"

Als iemand iets van je verwacht, iets oplegt, of je corrigeert, voel je iets opvlammen. Weerstand. Soms boosheid. Je wil het zelf bepalen. Altijd.

Dat heeft je veel gebracht. Maar het kost je ook iets. In relaties, op je werk, in samenwerking met mensen die je eigenlijk nodig hebt.

HERKEN JIJ DIT?

- Reageer je fel of defensief als iemand kritiek heeft, ook als je weet dat die terecht is?
- Heb je regelmatig conflicten met mensen die "boven" je staan?
- Merk je dat je automatisch de andere kant op beweegt zodra iemand iets van je verwacht?

PERSPECTIEF

Verzet heeft bijna altijd een heel concrete oorsprong. Een tijd, een plek, een persoon waarbij meegaan pijn deed. Waarbij gehoorzamen betekende: jezelf verliezen.

Jouw verzet beschermde je toen. Maar nu?

Wat zou er mogelijk worden als jij kon kiezen wanneer je je mond houdt, en wanneer je verbinding toelaat?

"Waarom reageer ik altijd zo?"

Er gebeurt iets kleins. En ineens ben je veel groter dan de situatie vraagt. Je voelt het zelf ook. Achteraf denk je: waarom deed ik dat?

Je bedoelde het niet zo. Maar je kon ook niet anders, op dat moment.

HERKEN JIJ DIT?

- Merk je dat bepaalde situaties of woorden een reactie in je losmaken die veel groter is dan de aanleiding?
- Schaam je je achteraf weleens over hoe je reageerde, terwijl je op dat moment niet anders kon?
- Zijn er thema's waarbij je altijd hetzelfde reageert, hoe je ook je best doet?

PERSPECTIEF

Een heftige reactie is bijna nooit een reactie op wat er nu gebeurt. Het is een reactie op iets ouds. Je lijf herkent een patroon, een toon, een woord, een gevoel, en reageert zoals het vroeger moest reageren om je te beschermen.

Dat is geen zwakte. Het is een oud alarm dat nog aanstaat.

Hoe zou het zijn als dat alarm wat stiller werd, en jij zelf mocht kiezen hoe je reageert?

"Goed is nooit goed genoeg"

Je legt de lat hoog. Voor jezelf, soms ook voor anderen. Je werkt hard, levert kwaliteit. Maar vanbinnen is het nooit echt genoeg.

Complimenten komen binnen en gaan er ook snel weer uit. De fout die je maakte blijft hangen. De successen? Die relativeer je al voordat iemand ze benoemt.

HERKEN JIJ DIT?

- Heb je moeite tevreden te zijn met iets wat je hebt gedaan, ook als anderen er blij mee zijn?
- Is er een verband tussen hoe goed je presteert en hoe goed je je voelt over jezelf?
- Leg je jezelf een lat op die je eigenlijk niet haalbaar vindt, maar toch blijft proberen te halen?

PERSPECTIEF

Perfectionisme ziet er van buiten uit als kwaliteit. Maar vanbinnen is het bijna altijd een bescherming. Als ik het perfect doe, ben ik veilig. Word ik niet afgewezen. Ben ik goed genoeg.

Het begon lang voordat je wist dat je het deed.

Hoe zou het zijn als "goed genoeg" ook echt goed genoeg mocht zijn, en je daar rust in voelde in plaats van angst?

"Ja zeggen terwijl alles in je nee schreeuwt"

Je zegt ja. Terwijl je nee voelt. En daarna loop je met een knoop in je maag, of met een stille boosheid die je niet helemaal begrijpt.

Je wist het al voordat je ja zei. Maar op dat moment leek nee onmogelijk.

HERKEN JIJ DIT?

- Zeg je regelmatig ja op dingen die je eigenlijk niet wilt, uit angst voor de reactie van de ander?
- Voel je je schuldig of egoïstisch als je voor jezelf kiest?
- Is nee zeggen bij bepaalde mensen moeilijker dan bij anderen?

PERSPECTIEF

Nee zeggen voelde ooit niet veilig. Er was weinig ruimte voor jouw grenzen. Je leerde: als ik ja zeg, blijft het goed. Word ik niet afgewezen. Blijf ik geliefd.

Dat patroon draag je nu nog mee, ook in situaties waar het allang niet meer nodig is.

Hoe zou het voelen als jij nee mocht zeggen, en dat voelde als liefde voor jezelf in plaats van angst voor de ander?

Herkenning is het begin

Heb je jezelf herkend? Misschien in één patroon, misschien in meerdere. De meeste mensen herkennen er meer dan één.

Herkenning is geen veroordeling. Het is het begin van iets nieuws.

Je hebt al moed getoond door dit te lezen. Door eerlijk te kijken. En dat is precies de moed die nodig is om het anders te doen. Niet harder, niet beter, maar bewuster.

Meer rust. Meer lichtheid. Het gevoel dat je niet meer meegesleurd wordt door iets wat allang niet meer van jou hoeft te zijn.

Dat is een moedig leven.

Wil je verder?

Er zijn twee manieren om dieper te gaan.

WORKSHOP FAMILIEOPSTELLINGEN

In een kleine groep van maximaal 12 personen maak je in één ochtend zichtbaar wat er écht speelt in jouw familiesysteem. Krachtig, concreet en verrassend toegankelijk.

moedigleven.nl/familieopstelling

1:1 SYSTEMISCHE COACHING

Individueel, op jouw tempo. We werken samen aan de patronen die jij wil doorbreken. Gratis kennismakingsgesprek van 20 minuten.

moedigleven.nl/coaching

Of neem contact met me op als je vragen hebt.

Mirjam