

RUGGENGRAAT TONEN | HOOFDSTUK 2

TERUGVALLEN

"Ik val, als het spannend wordt, terug in mijn oude gedragspatroon."



Je hebt nieuw gedrag aangeleerd of je hebt een patroon doorbroken. Als het spannend wordt merk je dat je terugvalt in je oude gedrag of patroon.

Het ligt in onze aard dat we, zeker als het spannend wordt, terugvallen op oude patronen en ingesleten gedrag. Deze hebben je namelijk gebracht waar je nu staat (ego, werk, relatie, etc.). Je voornemen, je besluit om het anders te doen, je anders te gedragen heeft tijd nodig om te internaliseren (je innerlijk eigen te maken) en dat gaat in kleine stapjes vooruit, achteruit en weer vooruit.

Terugvallen, fouten maken, een stap terug moeten zetten, hoort er dus van nature bij. Het vraagt lef om jezelf niet op de kop te laten zitten, je te schamen (naar jezelf vingerwijzen) of je schuldig te voelen. Dat brengt niets.

Spreek je uit, neem je verantwoordelijkheid en pak je voornemens en besluiten op om een volgende stap te zetten. Als je blijft terugvallen in oude gedragspatronen is het belangrijk om de diepere oorzaak bij jezelf te onderzoeken.

Terugvallen is een belangrijke graadmeter om zelfredzaamheid in jezelf ontwikkelen. Je kunt zelf veel doen, maar blijkt dat je telkens op één of meerdere ontwikkelpunten terug blijft vallen is het wenselijk om professionele hulp in de vorm van een coach of therapeut in te roepen.

“

Veranderen is niet een rechte lijn van A naar B, maar een ingewikkelde, rommelige reis die met vallen en opstaan verloopt. En elke keer dat je valt, ontdek je weer iets over jezelf en je verandering.

Ben Tiggelaar

”

RUGGENGRAAT TONEN | TERUGVALLEN

VERDIEPING

Het terugvallen in oude patronen, zeker als het spannend wordt, kennen we allemaal. Die oude patronen kun je zien als een diep karrenspoor, als je even gaat wankelen, val je daar snel in. Het is als een oude vertrouwde jas die jou zekerheid biedt. Maar die jas kan gaan knellen als je voelt dat hij je beperkt in het leven wat je nu leeft.

Als je je dat eenmaal bewust bent, kun je gaan oefenen om uit het oude patroon te blijven. Daarvoor is wel een houding van liefdevolle, niet-oordelende aandacht nodig. Als je jezelf gaat bestraffen wanneer het je een keer niet lukt, wordt het alleen maar spannender.

Jezelf aanmoedigen is een belangrijke kwaliteit. Dan kun je makkelijker verantwoordelijkheid nemen voor je eigen handelen. Niemand anders kan dat voor je doen. Je hoeft het echter niet alleen te doen; als je je uitspreekt naar anderen, kun je hierbij steun vragen en ontvangen.

Terugvallen in oude patronen kan hardnekkig zijn als angst voorop staat. Angst om fouten te maken. Angst om nieuwe ervaringen aan te gaan in het leven. Bij oude patronen weet je wat je hebt.

Een nieuw stap kan je verlangen zijn, maar soms voelt het als te spannend. Vaak kan je dan niet beredeneren waarom je dingen niet aandurft. Dat kan resulteren in een nog strengere aanpak van jezelf. Meestal is deze angst afkomstig van een jonger deel in jezelf. Ervaringen uit je kindertijd, waarin je afhankelijk was van je ouders, kunnen een blauwdruk in je hebben achtergelaten. Als je nu een nieuwe stap wilt zetten, gaan er alarmbellen af vanuit een diepere laag. Om daar met een coach of therapeut naar te kijken kan zeer behulpzaam zijn en zal je uiteindelijk meer energie en levensvreugde opleveren.

Elke keer dat je in je oude patroon vervalt leer je weer iets over jezelf. In welke situatie gebeurt dit, wat zijn de triggers? Daar kun je van leren. Het leven zien als een grote ontdekkingstocht geeft je de vrijheid om te vallen, en de energie om de ontwikkeling aan te gaan. Weet dat als je doorhebt dat je in je oude patroon vervalt, je 90% van de verandering al hebt gemaakt!

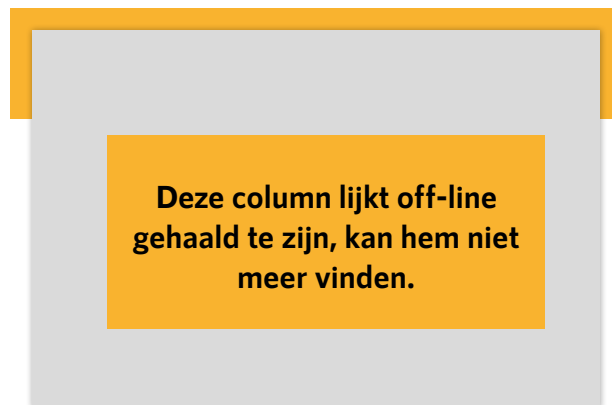
RUGGENGRAAT TONEN | TERUGVALLEN

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik val, als het spannend wordt, terug in mijn oude gedragspatroon' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit. Je kunt dit doen door een schrijf oefening: Zet een wekker op 3 minuten en schrijf onafgebroken alles op wat er bij je opkomt bij deze stelling. Lees de tekst na en stel jezelf de vraag of de stelling nog steeds dezelfde uitkomst voor jou heeft.



Lees de column van Ben Tiggelaar over dat veranderen zelden lukt in 1 poging.



Wat herken je in deze column? Wanneer heb jij de moed laten zakken na 1 poging? Wat leer je hiervan?

Leestip: hoofdstuk 1 van "De Ladder" geschreven door Ben Tiggelaar.



Zo'n 2000 jaar geleden gaf Socrates het geheim van verandering: "Focus niet op het bestrijden van het oude maar op het creëren van het nieuwe".

Onderzoek toont aan dat het makkelijker is om je gedrag te veranderen wanneer er een beloning, een waardevol resultaat of een voordeel aan hangt.

RUGGENGRAAT TONEN | TERUGVALLEN

Bedenk welk patroon jij wilt doorbreken en schrijf hier alle voordelen op.

Maak post-its van deze voordelen en hang ze op je koelkast, op je laptop, het aanrecht, je spiegel of in je auto, kortom zorg ervoor dat je er niet omheen kunt dat je telkens stil moet staan bij de voordelen van je nieuwe gedrag.

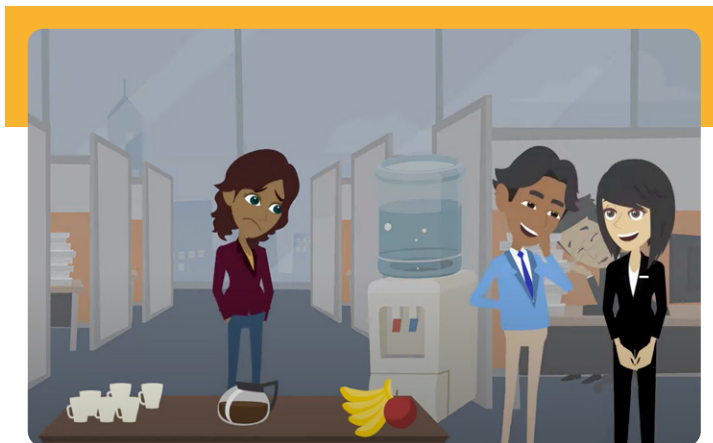
Dat zorgt voor focus op het nieuwe zonder het oude te bestrijden.



3 Mindfulness geeft ondersteuning in het ontwikkelen van een houding van liefdevolle aandacht. Vooral bij het doorbreken van de oude patronen is deze houding nodig.

Als je ondanks je angst toch een teen in het water steekt en zo stap voor stap een nieuw gebied betreedt in je leven, zal je dat ruimte en meer levensvreugde geven. Er is moed voor nodig, dat is zeker! Zoals Loesje zegt: Leven is het meervoud van Lef.

Kijk onderstaande video met uitleg over mindfulness.



Wat is mindfulness?