

Te-patronen doorbreken



Door: Chantal Bieshaar



Chantal Bieshaar is eigenaar en NLP-trainer van Heart Systems Nederland. “De ander ondersteunen in het proces van ontwikkeling, het nemen van de regie en het durven volgen van de eigen passie. Bewust worden dat je dit zelf kunt beïnvloeden, en dit aan anderen overbrengen. Dat is mijn passie”.

Hoe kan het dat de ene persoon goed met stressvolle situaties en teleurstellingen om lijkt te gaan en het de ander niet lukt om er na een tegenslag weer bovenop te komen? Vaak hebben te-patronen, waarbij je iets te veel of te vaak doet, ermee te maken. Als je je eenmaal bewust wordt van het feit dat het hokje waarin je jezelf (of anderen) hebt gezet en inzicht krijgt in welke situaties jij floreert, kun je er je superpower van maken en je te-patroon doorbreken.

Als je mensen die goed met stress en tegenslag weten om te gaan naast mensen zet die dat niet goed lukt, zul je ontdekken dat ze beide een andere strategie hanteren. Zodra er sprake is van een stresssituatie, heb je de keuze om er een schepje van hetzelfde bovenop te doen óf je kunt ervoor zorgen dat je een tegenbeweging maakt. En juist de mensen die het moeilijkste herstellen, doen er meestal (onbewust) een schepje bovenop. Want net als dat te veel sporten en te veel eten niet goed is voor je lichaam, kan een 'te' van een bepaalde strategie aanleiding zijn tot problemen in je veerkracht. Zo is perfectionisme in normale omstandigheden een kwaliteit. Je bent namelijk erg goed in zien wat er nog niet goed is. Maar heb je deze strategie de hele dag aan staan, dan raakt je brein overbelast en leidt dit tot disbalans. En net als het veranderen van je beweeg- of eetpatroon, is ook het veranderen van je aangeleerde strategieën een interessante uitdaging. Maar inzicht in en voldoende flexibiliteit ten aanzien van je onderliggende strategieën en patronen, is wel de sleutel tot meer veerkracht.

Herstelvermogen

In tegenstelling tot de meeste mentaal gerichte definities ten aanzien van veerkracht, vind ik de meer technische definitie interessanter: 'het vermogen om na te zijn uitgerekt of ingedrukt, weer de oorspronkelijke vorm of positie aan te nemen'. Als we dit koppelen aan onze strategieën en (voorkeurs)patronen, dan heeft veerkracht te maken met het hebben van het vermogen om te herstellen. Het vermogen om nadat je je superpower hebt benut (je voorkeursstrategie en daarmee samenhangende patronen), jezelf te herstellen door een andere positie aan te nemen. En dat is wat er vaak misgaat als we het

hebben over veerkracht. We zijn wel in staat om onze superpower in te zetten – meestal ook onze automatische piloot - maar hebben niet in de gaten wanneer we gas terug moeten nemen. Er is geen keuze.

Te optioneel

Een voorbeeld. Ik ben van nature erg optioneel. Ik vind het heerlijk om veel ballen in de lucht te houden, hou van uitdagingen, doe veel dingen door elkaar en heb er ook niet erg veel last van als er af en toe een 'bal' op de grond valt. Mijn ervaring is dat ik het meest efficiënt ben als ik het druk heb. Als het namelijk niet druk is (bijvoorbeeld tijdens va-



'Ik vind het heerlijk om veel ballen in de lucht te houden'

kanties), dan is er zo weinig structuur dat dit patroon mij tegen gaat werken en word ik inefficiënt. Dat is tijdens een vakantie natuurlijk prima en dan geniet ik daar ook van, maar in een werkcontext kan dit onhandig zijn. Signalen waar ik dan last van krijg, zijn dat ik mijn sleutels of telefoon een paar keer per dag kwijt ben, dat ik moeite heb om me te concentreren, van alles doe behalve wat er moet gebeuren en er relatief weinig uit mijn handen komt. Op zo'n moment ben ik te optioneel. Ik noem dit ook wel het 'uit de bocht vliegen'.

Voorkeurspatroon herkennen

Er is in mijn geval gelukkig nooit iemand geweest die mij geholpen heeft om hier een handleiding bij te maken, dus dat heb ik zelf mogen ontdekken. Ik wissel daarom mijn drukke periodes af met rustige periodes, om de balans te houden. Als ik bezig ben met het maken van een training en ik uiteindelijk mijn hyperfocus heb, dan ga ik door, ook al is het midden in de nacht. Ik heb mijn manier gevonden om dingen te plannen (het procedurele stuk) en neem meerdere keren per week de tijd om te mediteren om de boel stop te zetten. Het kennen van je voorkeursstrategie en -patronen, weten wat de signalen zijn wanneer er disbalans ontstaat en ontdekken wat voor jou de tegenhanger is die jou in balans brengt, zorgt ervoor dat je veerkrachtig blijft.

Strategie om te functioneren

Laat ik vooropstellen dat ik me kan voorstellen dat het soms handig kan zijn om dingen te benoemen. En om die reden kan het dus fijn zijn om aan de hand van een aantal factoren aan te geven of iemand bijvoorbeeld hoogsensitief, perfectionistisch of depressief is of misschien ADHD heeft. Eigenlijk zeggen we met een

dergelijke diagnose niet meer dan dat iemand een bepaalde strategie laat zien in zijn dagelijkse functioneren. Een strategie die zich kenmerkt door bepaalde voorkeurspatronen, die zich in dergelijke situaties meestal in hun uiterste (de te variant) laat zien. Ik neem als voorbeeld ADHD erbij. Algemene kenmerken zijn: moeite met concentreren, druk zijn, dingen doen zonder na te denken en in sommige situaties juist weer een hyperfocus hebben. Met het gebruik van medicijnen poetsen we alleen de symptomen weg. Maar je leert iemand met ADHD dan niet om op zoek te gaan naar natuurlijke manieren om gezond en gefocust te kunnen leven. Bovendien is het apart dat we iemand tegen een bepaalde norm willen aanhouden. Welke norm precies? En waarom zou iemand gecorrigeerd moeten worden naar een norm? Gaat het er niet gewoon om dat iemand ontdekt waar zijn superpower ligt en deze ten volle benut? En dat iemand hieromheen zichzelf ontwikkelt om met de dagelijkse dingen om te kunnen gaan?

Geen hokjes

Het probleem ontstaat als de diagnose de prognose wordt voor de rest van je leven. Door mensen in een hokje te stoppen, versterken we juist de inflexibiliteit. Behalve de persoon zelf, wordt ook het hele systeem rondom de persoon gestimuleerd om volgens dit hokje met de ander om te gaan. De persoon wordt te weinig uitgedaagd om zich buiten zijn eigen comfortzone - de voorkeursstrategie - te ontwikkelen. Daar waar een strategie flexibel is (een strategie is veranderbaar), is een diagnose rigide. Een systeem is namelijk niet gebaat bij flexibiliteit. Dat is namelijk vanuit een vast systeem niet te realiseren. Een systeem zorgt dus voor afhankelijkheid. Je blijft

zitten in een systeem van niet goed genoeg zijn, niet voldoen aan een norm. En als je in dit 'niet goed zijn' gaat geloven, wordt het je identiteit. En daar zit ook meteen de sleutel tot verandering.

Superpower

Belangrijk is dan ook de eerste stap: realiseren dat ons vermogen om dingen in hokjes te willen plaatsen, tegen ons gaat werken en juist de veerkracht laat afnemen. Een hokje is niet veerkrachtig, het is statisch, staat altijd op dezelfde plek, is onverplaatsbaar en daarmee niet flexibel. Wil je blijven geloven dat bepaald gedrag van jezelf onveranderbaar of beperkend is? Of is het gewoon jouw superpower, mits je deze slim inzet en je flexibel genoeg bent om andere patronen aan te leren die ervoor zorgen dat jij voldoende veerkracht hebt om met de dagelijkse dingen om te gaan? In plaats van dat jij je gaat aanpassen aan de wereld, ga jij zorgen dat de wereld bij jou past. Met andere woorden: zorg dat je een plan hebt met de wereld, anders heeft de wereld een plan met jou.

Zelfinzicht

Zodra je gekozen hebt voor de veranderbare strategie en het optimaal willen benutten van je superpowers, is het belangrijk om inzicht te krijgen in jezelf. Wat zijn jouw drijfveren, waar word jij blij van? In wat voor omgeving floreer jij het beste? Wat zijn je voorkeurspatronen? En worden die ook benut in de omgeving waar je werkt of het meeste verblijft? Of komen die daar helemaal niet aan bod?

Laat ik als voorbeeld weer ADHD erbij nemen. Algemene kenmerken waren: moeite met concentreren, druk zijn, dingen doen zonder na te denken en in sommige situaties juist weer een hyperfocus hebben.

In NLP-patronen uitgelegd, is er waarschijnlijk (dit kan per individu verschillen) een voorkeur voor het optionele stuk, is er behoefte aan beweging of iets met de handen willen maken (kinesthetisch), is er een flinke voorkeur voor het doen. Zodra er hyperfocus ontstaat, worden de details interessant.

Vanuit het gedachtengoed van NLP hoef je nooit iets af te leren, hooguit iets bij te leren. Bovengenoemde patronen zijn al sterk ontwikkeld en het is handig om qua opleiding, werk en hobby een omgeving op te zoeken die hier grotendeels op aansluit. Een baan waarbij je de hele dag achter je bureau moet zitten, is dan minder passend. En als je daar toch voor kiest, zul je na werktijd de balans moeten zoeken in passende activiteiten die aansluiten op jouw voorkeursstrategie waarmee je de balans herstelt.

Flexibiliteit ontwikkelen

Als je met enige regelmaat in je leven 'uit de bocht' bent gevlogen, dan kun je ervan uitgaan dat je op sommige patronen in de 'te'-variant zit. Daar hoef je geen diagnose voor te hebben, want als je iedere keer opnieuw last hebt van stress-gerelateerde klachten (fysiek of mentaal), is dat een duidelijk signaal



'Maar leer ook te 'zitten' door met korte mindfulness meditaties te beginnen'

dat er disbalans is in je veerkracht. Met dat grotere zelfinzicht kun je een volgende stap zetten. Want nu je weet wat jouw voorkeurspatronen zijn, wordt het belangrijk om de tegenovergestelde patronen bij te leren, zodat er meer keuze ontstaat tijdens uitdagende en/of stressvolle situaties. Zoals hierboven als voorbeeld benoemd: als je van jezelf weet dat je voorkeursgedrag optioneel is, dan is het verstandig om het procedurele (meer planmatige) bij te leren. En dat jij degene bent die moet ontdekken hoe dit voor jou werkt. Nog te vaak willen we een ander leren hoe hij/zij bijvoorbeeld moet plannen, maar wat voor de ene persoon werkt, werkt voor de ander niet. Afkijken is prima, maar als het niet werkt, onderzoek dan verder.

Nieuwe balans

Een paar voorbeelden? Als je iemand bent die veel beweging nodig heeft en niet kan stilzitten, maak dan slimmer gebruik van je day-to-day activiteiten, door bijvoorbeeld de trappen te nemen en met je fiets naar je werk te gaan. Maar leer ook te 'zitten' door bijvoorbeeld met korte mindfulness meditaties te beginnen. Begin dan niet met een half uur, maar met tien keer per dag een minuut. Ook dan train je jezelf om de boel even stop te zetten.

Ben je iemand die goed is in weten wat de ander belangrijk of leuk vindt, start dan met het ontdekken van je eigen waarden en laat die eens af en toe voorgaan. Dit kun je doen door een tijdje bij elke activiteit die je gedurende een dag doet, jezelf de vraag te stellen of je deze activiteit zelf leuk vindt of dat je dit voor een ander doet. En jezelf regelmatig de vraag te stellen: 'waarom is deze activiteit belangrijk voor mij'? En let dan op of het antwoord echt vanuit jezelf komt of toch gericht is op het iets doen voor of willen krijgen van de ander (bijvoorbeeld waardering). Denk je al drie jaar na over welke andere baan je graag zou willen hebben, maar blijf je in de twijfel hangen omdat je nog steeds niet weet wat je wilt? Doe eens gek, kom in actie en bel een bedrijf op met het voorstel dat je een dag wilt meelopen.

Door op tijd de 'te' eruit te halen en de beweging in de andere richting te maken, ontstaat er weer balans. En hoe meer flexibiliteit je hierin ontwikkelt, hoe groter je veerkracht. En tot slot: het allerbelangrijkste is de fun factor. Ben trots op je superpowers en sta jezelf toe om met plezier bij te leren. Blijf zelf de regie houden, sta op als je valt en houd het leven en je leerproces luchtig. Want gelukkig zijn we allemaal uniek. ■