

# WAAROM BLIJF IK IN DEZELFDE PATRONEN TERECHT KOMEN?

Een patroon ontstaat niet toevallig, maar vormt zich geleidelijk door de manier waarop iemand in het leven staat. Die houding is op haar beurt niet los te zien van de reële mogelijkheden waarover iemand beschikt, noch van de omgeving en de context waarin hij zich bevindt.

Het is in die voortdurende wisselwerking tussen individu en omgeving dat zich een bepaald patroon aftekent. Dit patroon wordt echter niet uitsluitend bepaald door objectieve factoren. Minstens even bepalend is het beeld dat iemand van zichzelf heeft. Dat zelfbeeld fungeert als een soort interne filter: het bepaalt hoe men zijn mogelijkheden inschat, welke keuzes men maakt en in welke mate men zichzelf toelaat om bepaalde richtingen uit te gaan. Wat iemand denkt te kunnen zijn of te mogen zijn, beïnvloedt rechtstreeks hoe hij zich in de wereld positioneert.

"Een patroon kan begrepen worden als de meest optimale manier waarop iemand dénkt in het leven te kunnen staan, gegeven zijn huidige referentiekader en ervaren mogelijkheden. Het is een vorm van organisatie die op een bepaald moment functioneel is, omdat ze toelaat om zich staande te houden in relatie tot zichzelf, de omgeving en het leven."

Zolang iemand geen ander referentiekader aangereikt krijgt, noch nieuwe mogelijkheden ervaart die zijn visie of houding kunnen verruimen, blijft hij zich aan dit patroon vasthouden. Niet omdat het noodzakelijk de best mogelijke manier van functioneren is, maar omdat het binnen zijn beleving de meest haalbare en zinvolle optie vormt. Het patroon biedt houvast, structuur en een zekere voorstelbaarheid.

Dit verklaart ook waarom patronen vaak hardnekkig zijn. Ze zijn niet louter beperkingen, maar ooit functionele oplossingen geweest. Pas wanneer iemand in contact komt met nieuwe inzichten, ervaringen of mogelijkheden die een ruimer perspectief openen, kan het bestaande patroon in vraag worden gesteld en eventueel worden bijgestuurd.

Een tweede reden waarom patronen moeilijk te doorbreken zijn, is dat er vaak een diepe laag van pijn en verdriet onder schuilgaat. Patronen ontstaan niet alleen uit gewoonte of beperkte mogelijkheden, maar kunnen ook geworteld zijn in een overlevingsmechanisme.

Wanneer iemand in zijn kwetsbaarheid niet wordt gezien, erkend of gerespecteerd, of zelfs wordt afgewezen of misbruikt, laat dit een diepe en vaak ondraaglijke pijn na.



Op dat moment kan die persoon niet anders dan zich aanpassen om zichzelf te beschermen tegen de herhaling van die pijn. De patronen die daaruit voortkomen, zijn geen toevallige beperkingen, maar functionele strategieën die ervoor zorgen dat iemand niet "kopje onder gaat".

Ze bieden bescherming, afscherming en controle. Dit verklaart waarom het doorbreken van dergelijke patronen zo complex is. Wie het patroon loslaat, komt onvermijdelijk opnieuw in aanraking met de onderliggende onzekerheid, kwetsbaarheid en de oorspronkelijke pijn.

Zonder een veilige context of een verruimd referentiekader kan dit als bedreigend worden ervaren, waardoor het patroon, ondanks zijn beperkingen, toch behouden blijft.