

HET HARNAS EN DE HUID

De gelaagdheid tussen kracht en kwetsbaarheid,
uithoudingsvermogen en gevoeligheid,
zichtbaarheid en verborgen zijn

TE PAARD
IK REIS NIET LICHT.
IK DRAAG WAT MIJ GEVORMD HEEFT.
AAN ÉÉN ZIJDE HARNAS,
GESMEED UIT LANKMOEDIGHEID.
AAN DE ANDERE ZIJDE HUID,
DUN GENOEG OM TE BLIJVEN VOELEN.
IK BEN ONDERWEG
MET WAT MIJ BESCHERMDE
EN WAT MIJ OPENHIELD.
GEEN BREUK, GEEN STRIJD,
MAAR BEWEGING.
WIE MET MIJ MEEREIST
ZIET KRACHT EN KWETSBAARHEID,
SOMS TEGELIJK.



Hechting – Coping – Patronen



Dit stuk gaat over hechting, coping en patronen. Lees het als alsof je even stilstaat bij jezelf: bij wat je herkent, wat schuurt, of wat je raakt. Neem wat bij je past. De rest mag je laten liggen.

We beginnen allemaal als baby's, open, nog niet aangepast. Klaar om ons te verbinden met de wereld.

Maar het leven is nooit alleen maar zacht.

Soms voel je je niet helemaal gezien. Of niet helemaal veilig. Soms gebeurt er van alles waar jij geen woorden voor had.

Als je opgroeit met liefdevolle mensen om je heen, die zien dat jij een goed mens bent, dan leer je manieren om het leven aan te gaan vanuit veiligheid en vertrouwen.

Dat noemen we hechting, coping en patronen.

Ze horen allemaal bij hetzelfde verhaal: Het zijn stukjes gedrag die je hebt geleerd en herhaald, omdat ze ooit nodig waren om te overleven. Ze hebben je geholpen. Ze waren wijs.

Maar wat je vroeger veilig hield, kan je nu soms klein houden. En wat je toen nodig had, past niet altijd meer bij wie je vandaag bent. Ieder mens zoekt veiligheid en liefde. En ieder mens krijgt te maken met pijn en teleurstelling.

Daarom gaan we er samen naar kijken: om te ontdekken waar jouw verlangen naartoe wil groeien.

Hechting: wat ik echt verlang

Coping: hoe ik mezelf bescherm

Patroon: wat daardoor steeds weer gebeurt

Dat allemaal uit liefde voor jezelf.

Als je doet wat je altijd deed. Krijg je wat je altijd kreeg.

Hechting = de basis waarom je dat gedrag ooit nodig had.

Coping = het gedrag in het moment.

Patroon = de herhaling ervan door je leven heen.

Een hechtingsstijl vormt de copingmechanismen die dan patronen worden in je volwassen leven.

Het verschil is vooral de insteek:

Term	Wat het beschrijft	Waar het vandaan komt	Wanneer het zichtbaar wordt
Hechtingsstijl	Hoe je relaties aangaat	Je eerste jaren (ouders/verzorgers)	In nabijheid, intimiteit
Copingmechanisme	Hoe je omgaat met spanning of pijn	Overleving in stressvolle situaties	Bij dreiging of emotionele druk
Patroon	Wat je steeds opnieuw doet	Alles samen op de lange termijn	Altijd: in werk, liefde, vriendschappen

Stappenplan Hechting, Coping, Patroon

Stap 1: Cirkel of markeer worden, teksten aan die bij je passen → wat je herkent, wat je raakt of waar je misschien nog wat over wilt vragen of nadenken.

Stap 2: Stel jezelf drie uitnodigende vragen

Deze zijn alles wat je nodig hebt:

- Wat valt je op als je kijkt naar wat je hebt omcirkeld?
- Wat vertelt dit over wat jij eigenlijk verlangt?
- Welke kleine verandering zou je willen oefenen?

Structureer als je alles hebt gelezen, wat dit eigenlijk voor je betekent:

Hechting (wat ik eigenlijk wil): ...

Coping (hoe heb ik mezelf beschermt): ...

Patroon (wat is er daardoor gebeurt): ...

Nieuwe beweging (een klein experiment): ...

Welke kleine nieuwe beweging helpt jou om je verlangen wél te bereiken?

Een kleine stap vandaag kan al een groot verschil maken.

Voorbeelden van kleine nieuwe bewegingen:

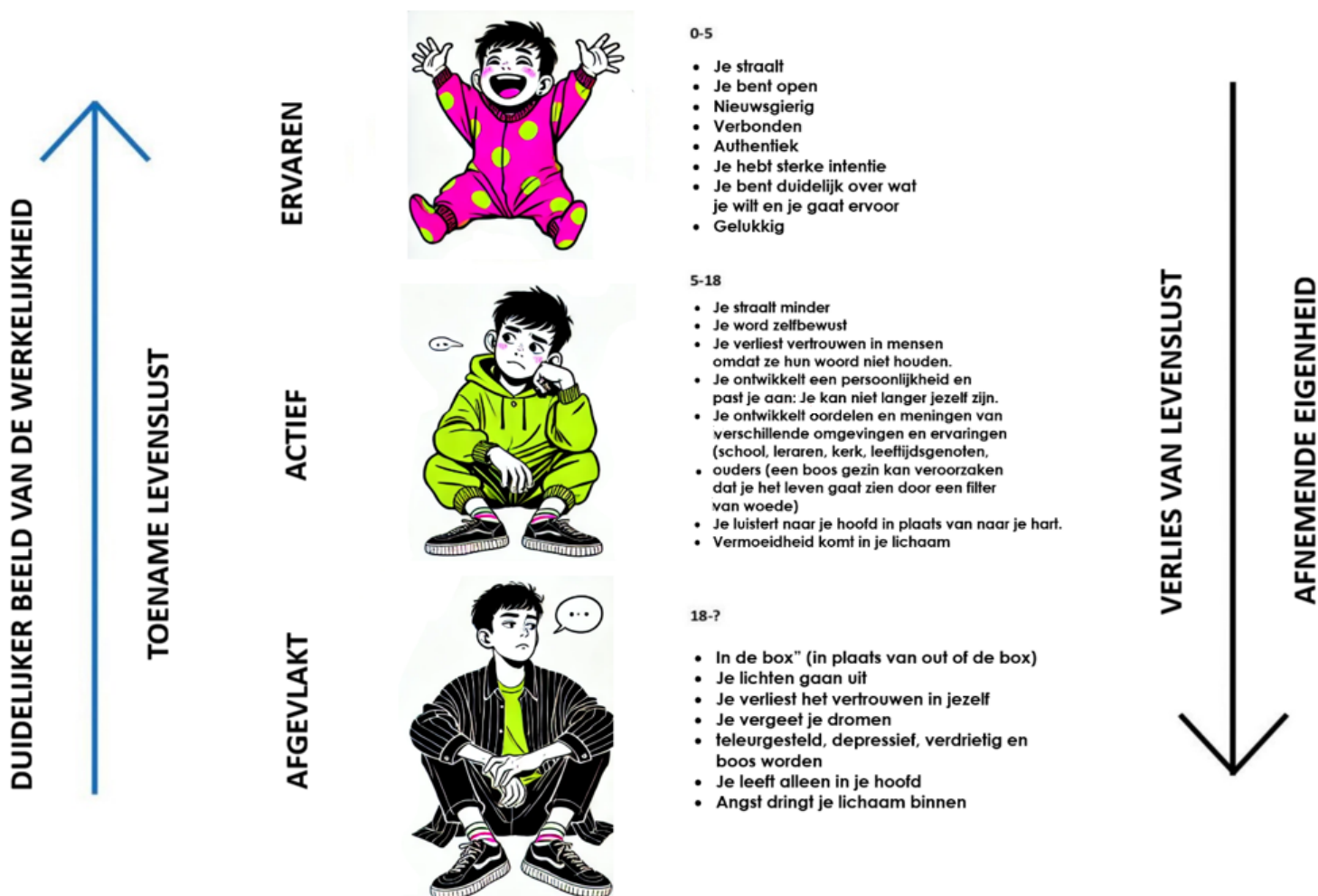
- eerder zeggen wat ik voel
- iets vragen waar ik behoefte aan heb
- stoppen met extra geven als de ander minder doet
- ruimte innemen zonder uitleg

→ Dit is groei in het nu, niet graven in het oude.



1 | Korte uitleg waarom burn-out achtige klachten eigenlijk iedereen wel eens overkomen Het Nieuwsgierigheidsspectrum

NIEUWSGIERIGHEID VERHOOGD JE LEVENSLUST



Als we geboren worden, zijn we één en al openheid. Nieuwsgierig. Stralend. Zonder schaamte, zonder angst om iets verkeerd te doen. We willen iets, en we gaan ervoor. Lukt het niet? Dan huilen we. Tot het leven weer klopt. En we houden daarvan. We beginnen vanzelf te glimlachen als we een blije baby zien.

Misschien herken je, die kleine momenten waarop je nog steeds zo onbevangen kunt genieten, voordat je hoofd zich ermee bemoeit?

Rond onze vijfde verandert er langzaam iets. School begint. Regels beginnen. "Dat hoort zo" begint. We dimmen een beetje, zonder dat iemand ons dat vraagt. Leraren vertellen je dat je ideeën niet realistisch zijn. Kinderen plagen je misschien. Je past je aan

Welke “regels” uit je jeugd draag jij nu nog met je mee, zonder dat je ooit echt hebt gekozen of ze bij je passen?

We bouwen een soort bescherming.

Sommigen door extra hun best te doen om erbij te horen.

Anderen die duwen de wereld weg en doen alsof niets hun kan schelen.

In beide gevallen draait het om veiligheid.

Tieners dromen groots:

Later ga ik het helemaal anders doen.

Maar dan komt het leven met diploma's, hypotheekadvies en “wees realistisch”.

En voor we het doorhebben, vlakken we af, verliezen we onze jeugdig elan. Van buiten lijkt het prima. Van binnen denken we: is dit nou alles? Vervolgens ontwikkelen we op onze beurt oordelen en meningen.

Wanneer voelde jij je voor het laatst levendig: dit ben ik... dit is zoals ik echt wil zijn?

Als we niet krijgen wat we écht willen, duikt soms een klein stemmetje op dat andere mensen ook een beetje minder laat stralen. Niet uit slechtheid. Maar uit gemis. Onbewust, beginnen we eigenlijk te voorkomen dat anderen krijgen wat ze willen. Dus in plaats van elkaar aan te moedigen, beginnen we kritisch en naar tegen elkaar te doen.

Misschien herken je dat je iets moois of leuks vertelt en iemand reageert nét een beetje negatiever dan dat je had verwacht of gewild?

Het goede nieuws: We kunnen weer wakker worden.

Door liefde - Door verlies - Door ziekte.

Door iemand die vraagt: Waar gaat jouw hart sneller van kloppen?

Waar gaat jouw hart sneller van kloppen, zelfs als niemand kijkt?

Het begint met iets kleins:

Een oude hobby.

Een wandeling die je zintuigen opent.

Eén gesprek waarin je voelt dat je leeft.

En ineens lijkt de wereld weer voor je te zingen.



Als je actie onderneemt in de richting van wat je blij maakt, stijgt je nieuwsgierigheid. Je wordt minder kritisch, je oordeelt minder hard over jezelf en over anderen. Naarmate je levenskracht toeneemt, is het makkelijker om gewoon aardig te zijn, voor jezelf, voor anderen.

Langzaam vallen oude overtuigingen en spanning van je af. Je essentie komt terug.

Burn-outachtige klachten ontstaan niet omdat iemand ‘zwak’ is, maar omdat het menselijk systeem op den duur protesteert tegen het steeds verder dimmen van wat oorspronkelijk natuurlijk was.

2 | Hechting – verbinding & verlangen

Hechting – Wat verlang ik?

Wat maakt mij echt veilig, gezien en geliefd?

Voorbeelden van woorden die kunnen helpen:

gezien / gekozen / nodig / gelijkwaardig
rust / nabijheid / waardering / erkenning

→ Dit is de richtingaanwijzer.

Voorbeelden van hechting

Vertrouwen als kracht

Ik durf te leunen én te dragen

Ik geloof dat liefde kan blijven

Ik kan nabijheid ontvangen zonder mezelf te verliezen

Ik kan praten over wat ik voel

Bescherming vroeger:

Ik leerde dat mijn behoeften gezien werden → dus durf ik te verbinden

Autonomie als kracht

Ik kan goed op mezelf staan

Ik heb rust en ruimte om te voelen wat van mij is

Ik raak niet snel in paniek bij afstand

Ik ben betrouwbaar in praktische steun

Ik wil mijn vrijheid houden.

Ik wil niet afhankelijk zijn van iemand.

Ik voel me veilig als ik dingen zelf kan oplossen.

Ik wil niet teveel emotionele druk.

Ik heb liever rust dan intensiteit.

Te veel nabijheid voelt voor mij verstikkend.

Ik ben bang om opgeslokt te worden door de relatie.

Ik toon mijn liefde liever in daden dan in woorden.

Bescherming vroeger:

Ik leerde: als ik te afhankelijk word, doet het pijn → dus zorg ik voor mijn eigen veiligheid.

Intuïtie en verbinding als kracht

Ik voel goed wat er in verbinding speelt

Ik ben loyaal en gevend

Ik durf te vragen om nabijheid

Ik wil echt contact, niet half

Ik raak snel onzeker als er stilte valt.



Ik voel me snel afgewezen.
Ik heb veel contact nodig om me gerust te voelen.
Ik wil weten dat jij voor mij kiest.
Ik lees veel tussen de regels door.
Deze persoon kan te dicht komen uit angst om te verliezen.
Ik wil bevestiging dat je bij me blijft.

Bescherming vroeger:

Ik leerde: ik moet hard werken voor liefde → dus let ik scherp op verbinding

Overlevingswijsheid als kracht

Ik ben gevoelig én alert
Ik voel de dynamiek onder de oppervlakte
Ik heb geleerd te schakelen in moeilijke situaties
Ik wil echte veiligheid, niet schijnveiligheid
Ik wil dichtbij komen, maar ik word bang als dat lukt.
Ik weet niet goed wie ik kan vertrouwen.
Ik zou willen dat je me redt, maar ik duw je tegelijk weg.
Intimiteit voelt soms gevaarlijk.
Contact roept oude overlevingsreflexen op.

Bescherming vroeger:

Ik leerde: dezelfde mensen die ik nodig heb kunnen ook pijn doen → dus blijf ik waakzaam én verlangend (liefde en angst in één, trekken en duwen tegelijk)

Dit is vaak ook hechtingspijn:

Ik wil gezien worden als bijzonder of sterk.
Ik heb moeite te erkennen dat ik iemand nodig heb.
Ik wil bewonderd worden, niet beoordeeld.
Ik voel me snel gekleineerd als iemand kritiek heeft.
Als jij mij niet waardeert, trek ik me liever terug dan dat ik kwetsbaar word.
Ik ben pas veilig als ik boven sta.

Wat ze gemeen hebben

Iedere hechtingsstijl zegt in de kern: "Ik wil veilig zijn in liefde."
Ieder mens zoekt veiligheid in verbinding, maar niet iedereen via nabijheid.
Hechtingspatronen zijn geen karaktertrekken, maar overlevingsreacties. Je kunt leren wanneer ze je helpen, en wanneer iets anders beter past.



3 | Copingstijlen: kracht & kosten

Copinggedrag (of copingstrategieën) zijn de manieren waarop je omgaat met stress, problemen en tegenslagen, afgeleid van het Engelse 'to cope with' (kunnen omgaan met).

Het zijn gedragsmatige en mentale reacties die kunnen variëren van gezond: probleem actief aanpakken, steun zoeken. Tot ongezond: verdoven met alcohol/drugs, vermijden. Vaak onbewust aangeleerd.



Coping: bescherming & terugtrekken
Wat doe ik als het spannend wordt of pijn doet?

Voorbeelden:
pleasen / perfectionisme / terugtrekken
controle / altijd sterk zijn / gevoelens verbergen

→ *Dit is de oude bescherming.*

Pleasen

Kracht	Schaduw
Ik kan aanvoelen wat een ander nodig heeft	Ik verlies mezelf in de ander
Ik kan spanningen verzachten	Mijn grenzen verdwijnen
Ik bouw snel verbinding	Ik voel me vaak niet gezien

Terugtrekken / Afsluiten

Kracht	Schaduw
Ik blijf rustig bij moeilijke emoties	Ik word moeilijk te bereiken
Ik kan goed voor mezelf zorgen	Ik ben alleen met mijn pijn
Ik overzie situaties voordat ik reageer	Anderen denken dat ik niets voel

Controleren / Overnemen

Kracht	Schaduw
Ik zorg dat dingen goed komen	Ik vertrouw anderen niet genoeg
Ik neem verantwoordelijkheid	Ik raak overbelast
Mensen kunnen op me rekenen	Ik lijk streng of afstandelijk

Alles relativeren / rationeel maken

Kracht	Schaduw
Ik kan helder denken in chaos	Mijn emoties blijven onuitgesproken
Ik zie het grote geheel	Anderen voelen geen verbinding
Ik raak niet snel overspoeld	Ik verstop mijn eigen kwetsbaarheid

Zorgen / Redden

Kracht	Schaduw
Ik heb een groot hart	Ik verwacht weinig terug
Ik draag veel voor anderen	Ik neem de last van anderen over
Mensen voelen zich veilig bij mij	Ik stel mijn eigen behoeften uit

Meegaand / conflicten vermijden

Kracht	Schaduw
Ik breng harmonie en rust	Mijn mening blijft onzichtbaar
Ik kan meerdere perspectieven zien	Spanningen stapelen zich op
Ik stel verbinding boven gelijk krijgen	Ik voel me op termijn niet gehoord

Waarom dit zo werkt: Coping = liefde in vermomming

Het is de manier waarop je jezelf hebt beschermd, toen je nog niet gezien of gekozen werd zoals je nodig had.

Elke stijl heeft dus: een goede reden (veiligheid), een waardevolle kwaliteit. En een prijs die nu vaak te hoog wordt.

Vragen die je jezelf kunt stellen

- Wat probeer ik te beschermen in mezelf?
- Wat hoop ik hiermee in verbinding te bereiken?
- Wanneer helpt dit?
- Wanneer schuurt dit?
- Wat wil ik als kleine stap uitproberen?



4 | Patroon: miscommunicatie & langs elkaar heen

Patroon: is een terugkerend gedrag, vaak een automatische reactie, gedachte of handeling die je onbewust inzet als reactie op bepaalde situaties, vaak gevormd door je jeugd en ervaringen.

En kan zowel helpend (tanden poetsen) als belemmerend (uitstelgedrag) zijn en je groei in de weg staan.

Wat gebeurt er daardoor steeds weer?
Wat krijgt de ander dan van mij te zien?



Voorbeelden:

- ik lijk zelfstandig → niemand voelt wat ik nodig heb
- ik word onzichtbaar → ik krijg geen plek
- ik ben begripvol → de ander hoeft niet dichtbij te komen
- ik overcompenseer → de ander leunt achterover

→ Dit is de herhaalstand.

Wat dit is en wat het niet is

Patronen zijn strategieën die je brein ooit heeft gekozen om je te beschermen of erbij te blijven.

Je patroon is geen probleem: Het is een signaal dat iets belangrijk voor je is.

Voorbeelden van patronen



Nabijheid vasthouden (angst om verlaten te worden)

Pleasen
Overcommuniceren
Mensen willen redden
Veel bevestiging zoeken
Grenzeloos aanpassen
Drama maken om contact te houden

Diepere behoefte: "Laat me niet alleen."

Afstand bewaren (angst om opgeslokt te worden)

Emoties verbergen
Terugtrekken in jezelf
Druk bezig zijn om maar niet te voelen
Zaken rationeel oplossen in plaats van delen
Onafhankelijkheid overdrijven

Diepere behoefte: "Ik wil veilig zijn bij mezelf."

Controle behouden (angst voor chaos of afwijzing)

Perfectionisme
Alles willen plannen
Moeite met hulp vragen
Kritisch naar jezelf of anderen
Prestatie als waardemeter

Diepere behoefte: "Mag ik er zijn als het niet perfect is?"

Falen vermijden (risico's lijken gevaarlijk)

Uitstellen
Altijd nog nét meer voorbereiding
Snel opgeven bij onzekerheid
Een 'goed excuus' creëren waarom iets niet lukt
Nieuwe dingen steeds weer starten in plaats van afmaken

Diepere behoefte: "Ik wil niet tekortschieten."

Rust zoeken in afleiding (gevoel te groot, te zwaar)

Scrollen, bingewatchen
Eten, drinken, shoppen
"Numb out": jezelf verdoven
Oneindig dagdromen

Diepere behoefte: "Mag ik even pauze van het leven?"



Eigen behoeften onderdrukken (geleerd dat jij niet moest 'storen')

Altijd de sterke zijn
Alles zelf willen oplossen
Niet willen leunen
Geen ruimte innemen
Anderen laten bepalen

Diepere behoefte: "Wie ziet mij eigenlijk?"

De buitenkant beschermen (angst om kwetsbaar gezien te worden)

Humor gebruiken om af te leiden
Sarcasme
Stoer doen
Charme als schild
Narcistische trekken (waardigheid beschermen)

Diepere behoefte: "Mag ik oké zijn zoals ik ben?"

Overleven door alertheid (vroeg leren scannen op gevaar)

Hyperalert op signalen van afwijzing
Alles analyseren
Snel conclusies trekken
Wantrouwen voordat iemand je pijn kan doen

Diepere behoefte: "Is het hier echt veilig?"



De rode draad

Al deze patronen zijn:

- beschermende reflexen
- ooit slim geweest
- nu soms te duur geworden

Wat het patroon probeert te beschermen

Omcirkel, markeer wat je herkent.

Elk patroon beschermt iets waardevols in jou. Dit helpt om mild te kijken naar wat je doet en waarom.

- Pleasen / veel geven: Liefde vasthouden
- Overcommuniceren / bevestiging zoeken: Zekerheid dat ik belangrijk ben
- Zorgen / redden: Mijn waarde voelen
- Terugtrekken / afsluiten: Rust en zelfbehoud
- Rationaliseren: Controle & overzicht
- Onafhankelijkheid overdrijven: Veiligheid in autonomie
- Perfectionisme: Goedkeuring en trots
- Controle / alles regelen: Veiligheid door voorspelbaarheid
- Uitstellen: Zelfvertrouwen beschermen

- Snel opgeven: Teleurstelling voorkomen
- Hyperalert / analyseren: Gevaren vroeg herkennen
- Humor / charme / stoer doen: Kwetsbaarheid beschermen
- Meebewegen / grenzen verbergen: Harmonie bewaren
- Overweldiging: Aangeven dat het genoeg is
- Afleiding (scrollen, eten, etc.): Even niet hoeven voelen
- Verstrooidheid / chaos: Energie sparen
- Shiny-object gedrag: Hoop & levenslust vasthouden

En soms kost het ook iets: niet als straf, maar als realiteit:

Wat levert dit patroon me op? Wat kost het me?

Heeft dit patroon mij geholpen vroeger?

Helpt het me nog steeds in deze situatie?

Of vraagt deze fase in mijn leven iets anders?

De vraag die verandering opent, is niet: Wat is hier mis met mij? Maar: “Welke kleine nieuwe beweging wil ik proberen als dit patroon zich aandient?”

Patronen zijn geen fouten. Het zijn manieren waarop je jezelf hebt beschermd.

Herkennen → Begrijpen → Proberen

- Wat probeert dit patroon te beschermen?
- Wat levert dit patroon mij op?
- Wat kost dit patroon mij?
- Welke kleine nieuwe beweging wil ik proberen?

Je bent niet je patroon. Je patroon heeft jou lang beschermd. En nu mag jij kiezen wat je vandaag nodig hebt.

