



# DE LEERCURVE

Van automatische snelweg naar  
bergpad

Praktijk In-vloed



Stel je voor dat je jarenlang over een brede,  
geasfalteerde snelweg hebt gereden.

Die snelweg staat voor je oude patronen:

hard werken  
aanpassen  
doorgaan  
sterk zijn  
zorgen  
presteren

De weg is bekend.

Hij is efficiënt.

Je weet precies waar de bochten zitten.

Maar ergens begint je systeem signalen te  
geven:

Deze weg put je uit.

Veranderen betekent niet dat je een nieuw rijtje  
regels leert.

Het betekent dat je een ándere route gaat  
nemen.

En die route loopt niet over een snelweg.  
Een nieuwe route voelt als een berglandschap.



# De vier fasen van de leercurve

Elke verandering, hoe klein of groot ook,  
doorloopt min of meer dezelfde route.

Het helpt om te weten waar je bent, ook  
als het onderweg onoverzichtelijk wordt.

Bij elke fase staat een handvat en een  
vraag om mee te nemen.

# Fase 1

## Onbewust onbekwaam *op de snelweg*

Je rijdt automatisch.

De weg voelt niet als een keuze, hij voelt als de enige weg die er is. Je merkt de tol die hij vraagt nog niet, of je hebt geleerd die niet te voelen.

Deze snelweg is ooit aangelegd omdat hij je ergens veilig doorheen bracht. Pas als het lichaam of de omgeving begint te knellen, ontstaat er ruimte om iets anders te zien.

### Handvat

Merk op waar het eerste signaal vandaan komt: een lichamelijke klacht, een opmerking van iemand anders, een moment van uitputting. Dat signaal is geen storing, het is een begin van bewustwording.

**Vraag om bij stil te staan:**

Welk patroon herken je nu, dat je een tijd geleden nog niet zag?

# Fase 2

## Bewust onbekwaam *de afslag zien*

Je begint te voelen dat deze weg je uitput.

Je begint het patroon te herkennen, maar kunt er nog niet anders mee omgaan.

Dit is vaak een ongemakkelijke fase: je weet dat het anders moet, maar het lukt nog niet vanzelf.

De frustratie die hier kan ontstaan is een teken dat je aan het leren bent, niet dat je faalt.

### Handvat

Noem het patroon hardop of schrijf het op, op het moment dat je het herkent. Benoemen schept een klein beetje afstand, en afstand geeft ruimte om te kiezen.

**Vraag om bij stil te staan:**

In welke situaties zie je het patroon het sterkst opdoemen?

# De tussentijd

(Liminale Fase)

## *De bergen beklimmen*

De fase tussen bewust onbekwaam en  
bewust bekwaam in.

Het punt waar de meeste mensen op afhaken,  
en waar de meeste groei plaatsvindt.

Je hebt de snelweg verlaten. Het oude  
patroon werkt niet meer, of je weigert het nog  
te gebruiken.

Maar er is nog geen nieuw pad. Geen  
bewegwijzering. Geen vaste ondergrond  
onder je voeten.

Dit is de fase van niet weten. Van bungelen.  
Van iets loslaten wat niet meer werkt, zonder  
dat er al iets nieuws is om je aan vast te  
houden.

Het kan voelen als verdwalen. Als vrije val.

Alsof je jezelf kwijt bent, terwijl je in  
werkelijkheid precies op de plek bent waar  
verandering begint.

Deze fase heeft geen shortcut.

Ze vraagt om te vertragen, om onzekerheid te verdragen, en om te vertrouwen dat een pad zich vormt terwijl je loopt, ook al zie je het nog niet.

### Handvatten

Vertragen. Bouw bewust momenten van niet-doen in. Het berglandschap vraagt een ander tempo dan de snelweg.

Verankeren in het lichaam. Voeten op de grond, adem volgen, iets vasthouden dat rust geeft. Niet als terugval naar het oude, maar als rustpunt onderweg.

Zoek een getuige. Iemand die met je meeloopt, zonder de route voor je in te vullen.

Denk in de volgende stap, niet in de hele tocht. Je hoeft het pad niet in zijn geheel te zien, alleen de grond onder je volgende voet.

### Vraag om bij stil te staan:

Wat zou er kunnen gebeuren als je jezelf toestemming geeft om dit moment nog niet te weten?

Als je hier bent: je bent goed onderweg! Dit is het berglandschap. Je bent er middenin, en dat is precies waar je moet zijn.

# Fase 3

## Bewust bekwaam *een nieuw pad zoeken*

Langzaam ontstaat er een route.

Ze is nog niet vanzelfsprekend. Elke stap vraagt aandacht, oefening, en soms bewuste moeite.

Je valt weleens terug op de oude snelweg, en dat hoort erbij.

Terugval is geen teken dat je opnieuw moet beginnen. Het is onderdeel van hoe een nieuw pad zich inslijt.

### Handvat

Vier de kleine stappen. Een nieuwe reactie, ook al voelt hij onwennig, is bewijs dat het pad zich vormt.

Vraag om bij stil te staan:  
Welke kleine stap heb je deze week al op het nieuwe pad gezet?

## Fase 4

### Onbewust bekwaam

### *het nieuwe pad wordt vertrouwd*

Met de tijd wordt de nieuwe route minder inspannend.

Wat eerst een bewuste keuze was, wordt geleidelijk een nieuwe gewoonte. Het pad door de bergen wordt jouw pad.

#### Handvat

Kijk af en toe terug. Schrijf op hoe de oude snelweg er nu uitziet, van een afstand bekeken.

Dat zicht op de afstand laat zien hoeveel er al veranderd is.

#### Vraag om bij stil te staan:

Waaraan merk je, in kleine momenten, dat het nieuwe pad vertrouwder wordt?

A dirt road winds through a lush, hilly landscape. The road is light brown and leads from the bottom right towards the center of the image. The hills are covered in dense green vegetation. In the background, there are large, forested mountains under a clear sky. The overall scene is bright and sunny.

## ***Om te onthouden***

Als het onderweg zwaar voelt,  
onoverzichtelijk of onzeker: je bent niet  
de weg kwijt.

Je bent in het berglandschap.

En dat is geen afwijking van het  
proces. Dat is het proces.

*Manon Huisman*

## PRAKTIJK IN-VLOED

Psychosociale therapie & Familieopstellingen



06 44 37 39 88



Info@in-vloed.nl



Marschallstraat 32, Zetten



www.in-vloed.nl

**www.in-vloed.nl**