

Module 3 Ons referentie kader

Les 3.1 hartjes bril

Welke bril draag jij? Een roze hartjes bril, een hele stoere zwarte, of een mooie elegante Ray Ben bril? De bril bepaald hoe je naar de wereld kijkt en deze ervaart. Dit noemen we ook wel ons referentie kader. Dit kader wordt bepaald door onze waarden, normen en overtuigingen. In deze les zoomen we in op het ontstaan van onze waarden, normen en overtuigingen.

Als kind worden we geboren met unieke blauwdruk en een heleboel zaadjes zoals zelfliefde, zelfvertrouwen, uitbundigheid, wilskracht, passie. Als we er een emotie uitpakken bijvoorbeeld zelfvertrouwen en je zou deze op een stok zetten, kun zeggen dat de ene kant van de stok een + is, of een 10 en een - of een 0. Dus aan de ene kant volle bak zelfvertrouwen en aan de andere kant staat het hebben van geen enkele zelfvertrouwen. Waar op de schaal een zaadje tot bloei komt hangt af van de aandacht die dat zaadje tijdens je opvoeding krijgt.

Of je hier nu wel of niet achter staat, wordt er in de Westerse wereld vooral op de traditionele manier opgevoed. Deze manier van opvoeding gaat ervan uit dat kinderen onwetende wezens zijn die regels en beperkingen opgelegd moeten krijgen om uit te groeien tot goed functionerende volwassenen. Dit zal hoe dan ook de unieke blauwdruk van het kind veranderen, want ze past zich aan, aan de normen, waarden, regels, overtuigingen, beperkingen, eisen en verwachtingen van de samenleving waarin het opgroeit. Dit wordt ook conditionering of programmering genoemd.

Zoals we al zagen staan we in de periode van 0 tot 7 jaar helemaal open voor alles wat er in ons gestopt wordt. In eerste instantie voornamelijk door onze ouders en familie. Het begint al vanaf het moment dat we geboren worden, we krijgen "goed zo" te horen als we in onze luier poepen of plassen, en we zien blij gezichten als we netjes, liefst zonder geklieder, ons bord leeg eten. Naarmate we ouder worden en gaan kruipen en lopen wordt onze bewegingsvrijheid groter, maar krijgen we steeds meer beperkingen of regeltjes opgelegd. We mogen niet overal aankomen, we moeten eten, spelen of slapen wanneer het daar tijd voor is. We beginnen te begrijpen wanneer onze ouders blij met ons zijn en wanneer niet. Ze stimuleren ons voor bepaald gedrag en demotiveren je voor (in hun ogen) minder fijn gedrag. En aangezien het liefste wat wij willen, in veiligheid leven en hun liefde ontvangen, gaan we alles doen wat in onze macht ligt om deze van hun te ontvangen en ga we ons dus gedragen conform hun overtuigingen.

Naarmate onze wereld groter wordt komen daar ook overtuigingen en regeltjes van leerkrachten, vriendjes en vriendinnetjes met hun ouders, sportclub, televisie en tegenwoordig ook sociale media bij. Een grote factor is natuurlijk ook de culturele. Ben je in het westen geboren of kom je uit Azia of Amerika. Of wordt je met de overtuigingen van een bepaald geloof of levens filosofie opgevoed? Ook de tijd waarin we opgroeien heeft een invloed op ons referentie kader. Dit heeft allemaal invloed op de manier waarop we "geprogrammeerd" worden.

De reden waarom we ons aanpassen aan de normen en waarden van onze ouders, is omdat we in de basis naast veiligheid, allemaal op zoek zijn naar liefde en bevestiging. Wanneer het ontvangen van liefde niet vanzelfsprekend is, zullen we er alles aan doen om die liefde toch te ontvangen.

We gaan bepaald gedrag vertonen waarvan we denken dat het hun blij maakt. Bv dat we stil moeten zijn, heel erg behulpzaam moeten zijn, niet te druk of juist aanwezig moeten zijn, grappig moeten zijn, of juist hard moeten schreeuwen, of onrustig moeten zijn om ons geliefd te voelen en gezien te worden.

Nu is dit gedrag in de periode dat we afhankelijk zijn van onze ouders nog best oké, want het is een overlevingsstrategie. Maar naarmate we ouder worden en op onszelf gaan wonen, kijken we nooit meer naar die overlevingsstrategie of dat overlevingsgedrag ons nog wel behulpzaam is.

En zo kan dit aangeleerde gedrag ons dus in de weg zitten in ons volwassen leven. Over welk soort aangeleerd gedrag heb ik het eindelijk. Ik noem een paar voorbeelden.

- Als je als kind bv heel erg je best moest doen om goedkeuring van je ouders te krijgen, zit je als volwassenen misschien nog gevangen in perfectionisme of pleasegedrag.
- Als je als kind veiligheid zocht door altijd tussen je ruziënde ouders in te bemiddelen en alert te zijn op hun stemmingen, ben je als volwassenen misschien vergeten hoe het is om naar je eigen behoeftes te luisteren.
- Of als je als kind werd veroordeeld voor wat je deed of zei, draag je de woorden die je bent gaan geloven als volwassenen nog steeds mee en kan het zijn dat zelfafwijzing onderdeel is geworden van je systeem.
- Stel je voor dat je als kind op de basisschool telkens te horen kreeg dat jouw tekeningen niet mooi of goed genoeg waren. En thuis hoorde je jouw vader tegen je moeder zeggen dat niemand in de familielijn creatief was. Zo kreeg je keer op keer bevestigd dat je niet creatief bent. En waarschijnlijk handel je hier ook naar. Je zult niet meer vanuit jezelf een creatieve hobby oppakken, (of zeker niet uit je zelf iets ontwerpen), omdat je in het verleden al vaak genoeg bent gewezen op het feit dat je er niets van bakt. Het is een beperkende overtuiging die onbewust in jouw brein is opgeslagen, of deze nou waar is of niet.

Nu is het niet zo dat meteen alle overtuigingen slecht zijn, ze worden pas beperkend of belemmerend als je niet kunt functioneren hoe je zou willen of bereiken wat je eigenlijk zou willen bereiken, of getriggerd word door mensen met een andere overtuiging.

Dan worden het belemmerende of beperkende overtuigingen.

Door de beperkende en belemmerende overtuigingen die je onbewust hebt opgebouwd, ben je ervan overtuigd dat je iets niet goed kunt, er dus toch in zult falen en het dus maar beter maar helemaal niet hoeft te proberen.

Zo kan er in je onbewuste gedachten zitten dat je nooit zult afvallen, dat je nooit een goede zanger zult worden, dat je niet geboren bent voor succes, dat je jezelf niet op nummer 1 mag zetten omdat dat egoïstisch is, dat je altijd hard moet werken, enz enz.

Ik ga je in een voorbeeld uitleggen wat er gebeurt in je hoofd.

Zodra je in de buurt komt van een pijn die je vroeger hebt ervaren, zal je ego (de neocortex) er alles aan doen om je te weerhouden weer die pijn te ervaren.

Dus stel je voor je wil even in het vroege voorjaarszonnetje gaan zitten met je kopje koffie of thee, (jezelf dus even op nummer 1 zetten), en je hebt vroeger steeds gehoord dat het egoïstisch is om eerst aan jezelf te denken, of je hebt meegekregen dat je eerst je werk moet af maken voordat je plezier mag hebben, zal je ego je meteen tot de orde roepen en het intuïtieve stemmetje van even in het zonnetjes zitten wordt overschaduwd voor een veel luidere stem van je ego om het niet te doen.

Of op het moment dat je baas vraagt of je een functie een stapje hoger zou willen zetten,

dat je Ego meteen allerlei bewijzen weet weer te geven dat je dat helemaal niet kunt, omdat je ... niet zo slim/ handig/knap/ vul zelf maar in bent als die andere collega's en het dus maar beter niet kunt doen.

De vroegere ervaringen die je gehad hebt, kunnen er dus voor zorgen dat je bepaalde stappen niet zult nemen. Je blijft in jouw comfortzone, omdat de ervaringen die jouw referentiekader vorm hebben gegeven, zeggen dat je iets niet kunt, zul je ze uiteindelijk ook niet doen. Je luistert dan eigenlijk naar je innerlijk kind dat nog in die pijn zit.

We lopen allemaal tegen onze belemmerende overtuigingen die we hebben aan. Op ons werk, met je vrienden, in je gezin. Dus je hele leven is ermee doordrenkt. Sterker nog, we geven het ook door aan onze kinderen of kleinkinderen. In het voorbeeld dat ik eerder noemde over het vallen uit het klimrek, geeft die ouder de angst ook door aan haar kind die de angst nog helemaal niet heeft en juist vol zelfvertrouwen aan het klimmen aan het klauteren is. En voor desbetreffend ouder is het niet alleen maar het klimrek, maar zijn er veel meer angsten ontstaan, waardoor er een enorme deuk in het zelfvertrouwen is gekomen en ongemerkt geeft ze dit door aan haar kind.

Een extra reden om dus naar je belemmerende en beperkende overtuigingen te kijken. Wat zijn ze precies? Dat gaan we in de volgende les uitpluizen.