

Gijs Jansen

Vrij zijn kun je leren



THEMA.

INHOUD

	INLEIDING	7
DEEL I	HOOFD	11
1	KEN JE GESCHIEDENIS	13
2	DE ONGEVRAAGDE BAGAGE	19
3	DE ILLUSIES VAN ONS VERSTAND	27
DEEL II	LIJF	33
4	JE HEBT RECHT OP JE PIJN	35
5	WAT IS NORMAAL?	43
6	HET DOORBREKEN VAN OUDE PATRONEN	47
7	GEEF JE GELIJK OP	53
DEEL III	HART	57
8	DURF VRIJ TE DENKEN	59
9	LEER TE LUISTEREN NAAR JE HART	65
10	DE DOOD WACHT OP NIEMAND	79
11	VAL, STA OP, LEEF EN VERGEEF	83
	TOT SLOT	87
	TOEGIFT	91
	OVER DE AUTEUR	105
	ANDERE BOEKEN VAN GIJS JANSEN	107

INLEIDING

Ik had nooit gedacht dat ik ooit een boek als dit zou gaan maken. Na mijn laatste zelfhulpboek *Uit liefde voor jezelf* was ik er heilig van overtuigd dat ik alles wel zo'n beetje gezegd en geschreven had. En toch, bijna twee jaar later, zit ik hier nu weer, achter mijn laptop, en zwaarbewapend met dit nieuwe idee.

Dit vloeit in de eerste plaats voort uit mijn eigen, persoonlijke ontwikkeling. Met name het afgelopen jaar ben ik druk gaan experimenteren met het verleggen van mijn grenzen, gewoon om eens te kijken of er meer in mijn leven zit dan ik al die tijd had gedacht. Ik heb goed gekeken naar mijn cliënten en de moedige mensen om me heen, die, ondanks hele moeilijke omstandigheden, toch in staat bleken om bergen te verzetten. En als laatste haalde ik ook veel inspiratie uit de groten der aarde zoals Barack Obama, Steve Jobs, Nelson Mandela en vele anderen, die ons laten zien dat alles mogelijk is, zolang je er maar voor openstaat.

7

En vooral dat laatste idee is voor mij redelijk nieuw binnen mijn werk. Want als ik heel eerlijk ben, heb ik nooit echt geloofd dat je alles kunt bereiken, als je daar maar hard genoeg je best voor doet. Ik vond dat altijd maar arrogant geklets van mensen die toevallig hele goede genen hadden, met daarbovenop ook nog eens een onevenredige portie geluk.

De coronapandemie leidde bij mij niet alleen tot een hoop gedoe, maar ook tot een berg bezinning. Daarnaast besepte ik me vanaf mijn veertigste verjaardag dat ik 'op de helft' was, en ging ik me steeds bewuster afvragen hoe de tweede helft er dan uit zou moeten gaan zien. Dit leidde tot een aantal interessante vragen, zoals: Wat als ik helemaal overnieuw zou kunnen beginnen? Wat als ik niet gebonden zou zijn aan mijn verleden, mijn programmering en mijn vastgeroeste gewoontegedrag? Wat als ik daadwerkelijk mijn eigen geschiedenis zou kunnen creëren, waardoor ik in de

toekomst zou kunnen terugkijken op een leven dat (in ieder geval voor minimaal de helft) helemaal van mij was?

Ik ben vervolgens aan de lopende band gaan experimenteren met nieuw gedrag, dat gebaseerd was op dingen die ik eigenlijk in mijn hart al veel langer wist. Veel mensen herkennen dit woord: *eigenlijk*. Iedereen heeft wel zo'n stemmetje in zijn hart zitten, dat zegt dat hij eigenlijk ander werk zou willen, of dat hij eigenlijk voelt dat er veel meer in zijn leven zit. In dit boek wil ik je leren om die stem luider dan ooit te laten spreken.

Ik gebruik hiervoor de eigen, persoonlijke ervaringen van mijzelf en mijn cliënten, om zo direct contact te kunnen maken met jouw diepste dromen en verlangens. Want in de praktijk zul je merken dat jij en ik niet zo verschillend zijn. In ons dagelijks leven is vrijwel iedereen op zoek naar meer (eigen)liefde, vrijheid en verbinding. Daarnaast lopen we vaak allemaal tegen dezelfde soort hobbels en obstakels aan, en zijn we allemaal kwetsbaar, en daarmee ook menselijk.

Ik hoop dat jij tijdens het lezen veel zult leren van de dingen die ik hierin heb opgestoken, en dat je niet in de minste plaats ook leert van de vele fouten die ik in het verleden gemaakt heb. Stap voor stap zal ik je vervolgens laten ervaren hoe je je eigen programmering kunt herkennen, hoe je contact kunt maken met die zeurende droomstemmen in je hart, en hoe je vervolgens bestaande gedragspatronen kunt gaan doorbreken.

Dit zal waarschijnlijk niet zonder slag of stoot gaan. Verandering kost altijd moeite, zelfs als het een positieve verandering is. Ons brein kan ons dan laten geloven dat het allemaal geen nut heeft, en dat we onze doelen nooit zullen bereiken. Zelf heb ik ontdekt dat dit mijn grootste obstakel is in het leven: dat ik bij voorbaat al denk dat iets me tóch niet gaat lukken. Herken je dit? Zo ja, dan komt dat goed uit, want tijdens onze reis zullen we deze belangrijke illusie vakkundig om zeep gaan helpen.

Qua structuur maak ik gebruik van een nieuw model, dat ik ontwikkeld heb voor professionals die werken op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Deze therapie vormt de ruggengraat van wat ik doe. Het model heeft drie componenten: Hoofd, Lijf en Hart. Dit boek heeft daarom ook drie gelijknamige delen. Het idee is dat je

- leert om afstand te nemen van de (streng) programmering van je hoofd;
- dat je met je lijf gaat voelen wat je voelt; en
- dat je leert om te handelen vanuit je hart.

Het ultieme doel is dat je op deze manier gaat ervaren dat je vrijer bent dan je ooit hebt durven dromen. Je kunt tot op je sterfbed achter je verleden aan blijven lopen, of in een zelfgebouwde gevangenis blijven zitten. De grootste spijt die mensen achteraf ervaren, is dat ze hun hart niet gevolgd hebben. Het wordt dus hoog tijd om jouw hart in al zijn kleuren en geuren te laten spreken.

TIP: Ter versterking van je leerproces kun je *geheel gratis* onze ACT Guide App downloaden. Hierin vind je een groot aantal extra oefeningen, die je hopelijk nóg verder op weg zullen helpen. Kijk op www.act-guide.com, of download de app met onderstaand icoontje uit de appstore.



ACT GUIDE

DEEL I

HOOFD

1

KEN JE GESCHIEDENIS

Soms krijgen we pas na een half mensenleven de kans om te ontdekken wie we werkelijk zouden willen zijn. De eerste dertig, veertig jaar zitten we dan nog verstrengeld in ons verleden, dat ons vertelt wat we moeten denken en voelen, en hoe we ons moeten gedragen.

Naast het woord ‘verleden’ gebruik ik vanaf nu liever wat vaker de term ‘programming’, als je dat goed vindt. Je verleden zegt namelijk veel minder over wie jij bent dan je nu misschien denkt. Door je leven heen heb je van alles meegekregen van je ouders, je leraren, je klasgenoten, vroege liefdesrelaties, vrienden en je huidige partner. Door dit te zien als ‘programming’, merk je misschien nu al dat er wat afstand kan ontstaan tussen jou, en wat je allemaal hebt meegemaakt. Zolang we het ‘jouw verleden’ blijven noemen, zal dat verleden blijven voelen als een loden kogel die je achter je aan probeert te slepen. Maar je verleden bepaalt niet wie jij bent! Het is slechts de manier waarop je brein geprogrammeerd is, zoals een computer die vol staat met bestanden van anderen.

Soms komt die programming overigens prima overeen met wat je zelf wilt doen met je leven. Je ouders en afkomst vormen dan een liefdevolle basis, van waaruit je vervolgens je eigen, bewuste keuzes kunt gaan maken.

Maar dikwijls ontbreekt die natuurlijke connectie, en kom je er vroeg of laat achter dat je de eerste helft van je leven vooral geleefd hebt volgens de normen en waarden van anderen. De verwarring ontstaat zodra je je gaat afvragen of je het ergens zelf wel mee eens bent. Bijvoorbeeld: ‘Vind ik het normaal om zo streng te zijn voor mezelf en mijn partner? Of doe ik dit alleen maar omdat het er van huis uit zo is ingeramd?’

Met de termen ‘verleden’ en ‘programmering’ bedoel ik dus: *alles wat je van huis uit allemaal hebt meegekregen*. Dit kunnen hele fijne dingen zijn. Misschien ben je wel heel muzikaal opgevoed, of groeide je op tussen de dieren. Of je herinnert je vooral hoe lief je vader, moeder, opa of oma altijd was. Bedenk even wat jij in positieve zin aan je jeugd hebt overgehouden.

Er kunnen natuurlijk ook dingen bij zitten die minder leuk voor je waren. Dit kan een strenge opvoeding zijn, een pestverleden, of iets anders. Sta ook hier even bij stil. Zie je hoe je brein door het verleden is geprogrammeerd met allerlei fijne, én vervelende herinneringen?

In de praktijk draait het erom dat we gaan onderzoeken welke gedeeltes van je programmering je graag dicht bij je zou willen houden, en van welke dingen je graag wat meer afstand zou willen nemen. Binnen dit boek kijken we dan natuurlijk vooral naar wat je graag anders zou willen doen met je leven. Maar weet dus dat je juist ook de mooie dingen uit het verleden mag zien, voelen en koesteren. De vraag is niet of je een goede of slechte jeugd hebt gehad. De vraag is vooral welke bagage je wel, en welke je niet mee wilt nemen op je reis naar de toekomst.

Heel veel dingen ‘doen we gewoon’, zonder dat we ons afvragen wat we daar zelf eigenlijk van vinden. Als je bewust gaat onderzoeken wat je vindt van wat je ouders je bijvoorbeeld hebben meegegeven, dan kan de vrolijke conclusie zijn dat je het daar, ook met alle kennis van nu, volledig mee eens bent. Maar het kan ook zijn dat je ontdekt dat je veel dingen doet waar je zelf, diep in je hart, helemaal niet achter staat.

Het is dus mogelijk dat de vragen die dit boek oproept je een beetje aan het wankelen zullen brengen. Haal op dat soort momenten even diep adem, en weet dat ik je stap voor stap door dit donkere bos ga leiden.

Jouw pijn is in dit boek onze grootste bondgenoot. Dit klinkt natuurlijk raar, want pijn is over het algemeen iets waar we liever zo ver mogelijk vandaan blijven. Maar in die pijn zit vaak ook precies datgene verborgen wat je echt belangrijk vindt. *Wat je al die tijd gemist hebt in je leven, is dus misschien juist ook datgene waar je nu zo naar verlangt*. Een hele belangrijke voorwaarde is daarmee wel, dat je bereid bent om jouw pijn tijdens het lezen van dit boek actief te gaan onderzoeken.

De vraag is dus een beetje wat jij hierin zelf wilt. Vind je het leven, als je heel eerlijk bent, eigenlijk wel prima zoals het nu is, of verlang je stiekem naar meer? Want als je eigenlijk helemaal geen zin hebt in dit gedoe, dan kun je je afvragen of je deze reis wel aan moet gaan met mij. Tevredenheid kan ons verlangen naar verandering sussen, en zorgen voor een voorspelbaar, maar wel zeer aangenaam bestaan. Je kunt dus ook concluderen dat je het eigenlijk wel best vindt zo. Lees in dat geval vooral niet verder, geef dit boek aan iemand anders, en kijk in plaats daarvan naar een goede Netflix-serie.

Als je nu opstandig reageert met een gedachte als: ja maar ho even, dat gaan we dus mooi niet doen!, dan is dit een boek voor jou.

Stel jezelf om te beginnen de volgende vraag:

‘Als alles blijft zoals het nu is, sta ik dan straks als ik doodga moe en voldaan bij de hemelpoort, met de conclusie dat ik alles uit mijn leven gehaald heb?’

Mijn eigen antwoord was een volmondig ‘Nee’. Ik wist en voelde diep van binnen dat er meer in zat. In feite is het dus vooral de onvrede die mij hier heeft gebracht. Als dit voor jou ook geldt, weet dan dat jouw onvrede in dit boek de brandstof voor verandering zal zijn. Het is niet erg als je niet gelukkig bent. Het is pas erg als je dit beseft, en er vervolgens niets mee doet.

Laten we er samen voor zorgen dat je Petrus straks helemaal omver zal blazen, met een fantastisch levensverhaal.

Het lastige voor mij is dat ik natuurlijk niet weet waar bij jou de pijn precies zit. Sommige mensen hebben een zwaar pestverleden, of zijn opgevoed in een onveilige omgeving. Het kan ook zijn dat jouw jeugd verder prima was, maar dat je daarna heel lang in een disfunctionele relatie hebt gezeten, waardoor je nu ineens dat verlangen naar meer vrijheid hebt gekregen, en vervolgens dit boek hebt opgepakt. Er is hierin echter één gemene deler die ons allen verbindt: we hebben allemaal dingen gratis meegekregen waar we het misschien wel helemaal niet mee eens zijn, en we willen allemaal wat meer loskomen van het verleden, dat ons vaak nog steeds behoorlijk in de weg kan zitten. Klopt?

In dit boek gaan we dus samen onderzoeken wat jij allemaal van huis, school, vrienden, familie en intieme relaties uit hebt meegekregen, of je het daar met de kennis van nu mee eens bent, en zo nee, wat je daarin anders zou willen. Gaandeweg zul je

daardoor steeds beter in staat zijn om meer te gaan handelen vanuit je hart, waardoor het leven weer echt van jou wordt.

Je verdiepen in je eigen programmering is daarbinnen een pijnlijke, maar wel noodzakelijke eerste les. Een valkuil daarin kan zijn, dat je al snel dreigt te verdwalen in boosheid en verdriet, om het onrecht dat je is aangedaan. Je blijft dan in je hoofd scènes en anekdotes uit je jeugd afspelen, die keer op keer moeten bewijzen dat het toch echt niet aan jou lag. Als je dit herkent, wil je dan weten waarom je dit doet? Zal ik een gok wagen? Meestal doen we dit namelijk omdat we stiekem twijfelen of het niet tóch ook een beetje aan onszelf ligt.

Sommige mensen hebben de bijzondere gave dat ze je heel veel pijn kunnen doen, om jou vervolgens alsnog met een schuldgevoel achter te laten.

Het kan dus zijn dat deze pijn bij je ouders ligt, bij je vroegere klasgenoten, of binnen een relatie uit het verleden. Probeer de voorbeelden die ik geef vooral op je eigen situatie te betrekken. Herken je in dit geval het idee dat iemand anders jou iets heeft aangedaan, en dat jij je daar vervolgens, tot op de dag van vandaag, nog schuldig over voelt ook?

Vaak hebben we heel veel begrip voor wat anderen doen, en tonen we maar weinig compassie voor onszelf. We denken dan al heel snel dat het aan onszelf ligt, als iemand niet aardig tegen ons doet. We blijven dan hangen in een onterecht schuldgevoel, waarmee we onszelf tot in lengte van dagen kunnen blijven kwellen.

Het kan ook zijn dat je je juist geen seconde schuldig voelt, dat je je helemaal vastbijt in je gelijk. Je legt dan de volledige verantwoordelijkheid voor je geluk bij een ander neer. Je voelt dan zó goed wat iemand je allemaal heeft geflikt, dat je dit daardoor onmogelijk los kunt laten. Je blijft dan super koppig in het gevecht zitten, gewoon omdat je vindt dat je gelijk hebt, en recht hebt op excuses. Als een kruisvaarder blijf je tegen beter weten in jagen op een gevoel van erkenning en gerechtigheid. Tientallen jaren later kun je dan nog steeds met boosheid en wrok op de koffie gaan bij je ouders, wachtend op die ene, verlossende schuldbekentenis, die waarschijnlijk nooit gaat komen. Of je loopt nog steeds met een boog om mensen heen die je vroeger als kind hebben gepest, omdat je weigert om zelf de eerste, verzoenende stap te zetten.

De vraag is dan wel:

Heb je vooral last van wat er in het hier en nu gebeurt, of heb je nog steeds last van wat er in het verleden is gebeurd?

Dat verschil zien is belangrijk. Vaak voelen we ons vooral niet vrij, omdat we ons blijven vastklampen aan vervelende herinneringen.

Hoe kun je je ontworstelen aan die pijnlijke, verlamdende programmering? Hoe vind je vrede met je verleden, en vooral ook met jezelf? En, het allerbelangrijkste: wat is jouw weg, los van wat je hebt geleerd, en hoe kun je die weg gaan bewandelen?

Dit zijn de vragen waar we in dit boek een antwoord op gaan vinden. De belangrijkste vraag die jij jezelf om te beginnen kunt stellen, is:

‘Welke invloed heeft mijn programmering op de dingen die ik in het heden doe, en de keuzes die ik daarin maak?’

Om je een beetje op weg te helpen zal ik je een aantal voorbeelden geven:

- Doe je spannende, belangrijke dingen niet, omdat je van huis uit hebt geleerd dat je maar beter niet te veel risico's moet nemen in het leven?
- Merk je dat je snel boos bent, verdrietig of emotioneel, en dat je dat een beetje van je vader of moeder hebt overgenomen?
- Ben je streng voor jezelf? En zo ja: Heb je dit van huis uit meegekregen? Of vind je het gewoon super leuk om streng voor jezelf te zijn?
- Vaak leren we van huis uit dat anderen (partner, kinderen) belangrijker zijn dan wijzelf, waardoor we onszelf in de praktijk nogal eens wegcijferen. Is dit herkenbaar?
- Heb je een baan die je echt leuk vindt, of doe je vooral wat er van huis uit altijd van je verwacht werd?
- Rook je, drink je en/of gebruik je drugs, of worstel je met eten/je gewicht? En zo ja: is dit mede beïnvloed door het gedrag van je ouders en je omgeving? Mijn ouders hadden bijvoorbeeld een sigarenzaak, en rookten allebei. Dit is natuurlijk geen excuus, maar wel een verklaring waarom ik ooit ben begonnen met roken.
- Heb je een negatief zelfbeeld overgehouden aan dingen die in het verleden zijn gebeurd?
- Vind je het moeilijk om je kwetsbaar op te stellen, of om voor jezelf op te komen? En zo ja, heeft je verleden daar aan bijgedragen?

Herken je iets in deze voorbeelden? Gaat er ergens in je hoofd een lampje branden, waardoor je wat beter snapt waarom je doet wat je doet op basis van je programmering? Zie je de invloed die je geschiedenis heeft op hoe je je in het heden gedraagt?

Laat dit voor nu gewoon even door je hoofd heen gaan, en neem de tijd om je bewust te worden van de dingen die je van huis uit hebt meegekregen. In het volgende hoofdstuk komen deze dingen weer terug, en gaan we er daadwerkelijk mee aan de slag. Laat je raken, haal diep adem, en merk wat het lezen van de voorbeelden met je doet.

Vaak gaat ons brein op dit soort momenten namelijk direct in een soort schuldmodus, waarbij we bang zijn dat we met dit soort voorbeelden onze ouders of partners onder de bus gooien. Dit boek gaat echter niet over een schuldvraag. Jouw ouders en partners zijn op hun beurt ook weer onvrijwillig geprogrammeerd door hun ouders. Als je dit snapt, dan kan het je helpen om net wat meer compassie te hebben met de dingen die anderen doen.

Niemand doet een ander uit luxe pijn. Dit neemt niet weg dat je natuurlijk wel degelijk behoorlijk last kunt hebben van wat jou in het verleden allemaal is aangepraat en aangedaan. Als je ouders jou onbedoeld dingen hebben meegegeven die je zelf, in je eigen leven, graag anders zou zien, dan wordt het hoog tijd om deze dingen te gaan erkennen, zodat je ze vervolgens ook kunt veranderen.

Door je bewust te worden van de manieren waarop je geprogrammeerd bent, kun je wat afstand nemen van 'je verleden'. Hierdoor kun je langzaam maar zeker gaan ontdekken dat je veel vrijer bent dan je al die tijd dacht.

Neem dus (nogmaals) echt even de tijd om op dit thema te kauwen. Dit boek is anders dan mijn vorige boeken, en gaat veel meer de diepte in. Dit betekent waarschijnlijk ook dat jij als lezer wat meer tijd nodig zult hebben om de ideeën uit de verschillende hoofdstukken echt te laten landen. Wacht dus een paar dagen met verder lezen, en onderzoek hoe jij in je dagelijks leven wordt beïnvloed door je programmering. Als je dit confronterend vindt, of vervelend, weet dan dat deze gevoelens er voor nu even bij horen. Want wie echt vrij wil zijn, moet in de eerste plaats afrekenen met het verleden.

2 DE ONGEVRAAGDE BAGAGE

Toen ik 19 jaar oud was, kwam ik in aanraking met de klassieke gedragsanalyse. Deze stelt dat het meeste van wat we doen is aangeleerd, doordat we dingen afkijken van anderen, of doordat we klakkeloos overnemen wat onze ouders ons vertellen. En dus zijn de taal die we spreken en de manier waarop we onze tanden poetsen afgeleid van wat anderen ons geleerd hebben. Zelfs onze persoonlijke meningen zijn er meestal van jongs af aan in geprogrammeerd. Als je je bewust wordt van die programmering, dan kun je je alsnog gaan afvragen of de keuzes die je maakt echt van jou zijn, of dat je in feite nog steeds een verlengstuk bent van je verleden.

19

Als je nu een beetje in de war raakt door dit idee, weet dan dat dit niet raar is. Het is voor mijzelf ook nog steeds een gek, bijna eng besef, dat bijna alles wat ik denk en doe door de omgeving is bepaald. ‘Wie ben ik dan in dat verhaal, als ik dus in feite een rol speel die anderen mij hebben toebedeeld?’

We kunnen als mensen heel moeilijk leven met het idee dat we niet onafhankelijk, en daarmee niet vrij zijn. Ik zie veel mensen om me heen worstelen met dit besef. Ze proberen zichzelf terug te vinden in een kluwen van meningen van anderen. Zodra je dus beseft dat deze opvattingen er van buitenaf in zijn gepompt, volgt direct de verwarring: ‘Wat vind ik eigenlijk zelf? Wie ben ik dan wél?’

Mijn complete zelfbeeld staat hierdoor de laatste jaren op losse schroeven, waardoor ik logischerwijs continu het gevoel heb dat ik wankel.

Het is daarbij verleidelijk om een soort anti-houding aan te nemen ten opzichte van je ouders en je leergeschiedenis. Je gaat dan heel bewust precies het tegenovergestelde doen van wat je ouders je geleerd hebben. De vraag is dan alleen wel, of je op die manier echt jezelf bent, of dat je vooral een soort furieuze tegenpool van je

ouders probeert te zijn. Veel mensen herkennen deze tussenfase in de zoektocht naar jezelf, waarbij je denkt dat je je ware aard gevonden hebt, maar waarbij je achteraf beseft dat je nog steeds bezig was om toch vooral niet op je ouders te lijken.

Omdat mijn vader altijd erg onaardig tegen mij was, besloot ik op een dag dat ik zelf niet zo wilde zijn. En dus dwong ik mezelf om lief te zijn tegen alles en iedereen. Met als gevolg dat ik in een nieuw soort keurslijf terecht kwam, dat weliswaar positief was, maar ook beklemmend voelde. Want ik *moest altijd* lief zijn, tegen *iedereen*. Ik werd een soort clown, een superpleaser, puur en alleen omdat ik niet op mijn vader wilde lijken.

Zie je het gevaar van zo'n anti-identiteit? Herken je er iets van bij jezelf? Ook dit kan behoorlijk confronterend zijn. Dacht je net dat je zo lekker bezig was, blijkt je alsnog een verlengstuk te zijn van je programmering!

Ik hoop dat je in dat geval een beetje mededogen mag hebben met jezelf. Het is volkomen logisch en normaal dat je je afzet tegen alles wat je niet wilt zijn. Het is ook niet raar dat je dan een beetje doorslaat naar de andere kant. Bedenk nu vooral één ding:

Je bent er al, ook al weet je misschien niet precies wie je bent. Je hoeft jezelf alleen nog maar te ontdekken.

Zodra we aan onszelf gaan twijfelen, gaat ons verstand vaak direct met ons aan de haal. Het vertelt ons dan 'dat we het al die jaren helemaal verkeerd hebben aangepakt', 'dat we dom zijn', en 'dat we het waarschijnlijk nooit zullen leren'. *De inzet van dit boek is echter dat we jouw identiteit meer authentieke kleuren gaan geven.* We gaan dus proberen om, wat al zo mooi is, nóg mooier te maken. Ik hoop dus dat je in de basis voelt dat alles al goed is. Bewust bezig zijn met wie je werkelijk zou willen zijn is een fantastisch, maar ingewikkeld proces. Geef jezelf dus de tijd, heb compassie met je eigen blinde vlekken, sta jezelf toe om te vallen, en help jezelf daarna weer op te staan.

Je op een zachte manier bewust worden van je programmering, kan zorgen voor een vruchtbare bodem, met meer persoonlijke groei. Vervolgens is het wel de vraag wat je met al dat onkruid uit het verleden aan moet, dat maar steeds blijft groeien, vaak als je net denkt dat je alles toch weggehaald had.

Sommige mensen krijgen van huis uit mee dat ze zich al schuldig moeten voelen als ze per ongeluk een scheet laten. Ze leren dat ze zondaars zijn, dat er heel veel moet, en heel weinig mag. De strengheid waarmee verschillende geloofsovertuigingen

ons klein proberen te houden, is geniepig onderdrukkend, omdat het vaak gebeurt zonder dat we dit zelf in de gaten hebben. Ook binnen gezinnen waar het geloof geen directe rol speelt, kun je wel degelijk last hebben van strenge, moralistische gedragsregels, die hun oorsprong vinden in het calvinisme, of in andere, door religie gestuurde voorschriften. Je merkt die invloed als je je snel schuldig voelt, als je strenge regels hebt over wat wel en niet mag, en als je geleerd hebt dat je vooral heel hard moet werken, en niet mag zeuren.

Andere mensen hebben als kind nooit liefde gekend, en hebben daardoor moeite om zich kwetsbaar op te stellen richting hun partner en vrienden. De pijn die je dan kunt voelen, is dat je het idee hebt dat er een stuk van jezelf ontbreekt. Je weet wat liefde is, je ziet hoe mensen om je heen elkaar liefhebben, maar je hebt geen idee hoe je dit zelf zou kunnen leren. Als dit op jou van toepassing is, weet dan dat ik dit gevoel begrijp, en dat je hierin niet alleen staat. Ik kom hier later nog op terug.

En dan heb je ook nog een groep die weliswaar met liefde is opgevoed, maar waarbij de drang om te presteren er van jongs af aan is ingeramd. Je moet dan als kind hoge cijfers halen, zodat je later een beroep met hoog aanzien krijgt. Het lastige is dan vaak dat het voelt alsof je in een gouden kooi zit: je doet wat je moet doen, je hebt een goede baan, je doet alles volgens het boekje, en tóch ben je niet gelukkig. Het ergste is dan vaak nog dat je hoofd vindt dat je niet mag klagen. Als jij jezelf in dit voorbeeld herkent, weet dan dat klagen wel degelijk mag, en dat het niet gek is als je je opgesloten voelt.

In alle gevallen zitten we dus eigenlijk gevangen in een keurslijf van regels die ons van buiten zijn opgelegd, als een vogel die alleen maar heel kort mag vliegen, binnen de beperkingen van zijn kooi.

Misschien reageert je hoofd nu met: 'Ach ja, er is dus overal wel wat. Het kan ook niet perfect zijn.' Bedenk in dat geval dat je hoofd nu datgene probeert te vergoelijken, wat jij wel degelijk als een serieus probleem mag ervaren. *Het gaat er niet om of je gemiddeld gezien een goede of slechte jeugd hebt gehad. Het gaat erom dat je bewust gaat kijken naar de dingen die je in het hier en nu graag anders zou willen zien.*

Zodra je deze kermis van zelfinzicht gaat opbouwen, ontdek je dingen die je, met de kennis van nu, behoorlijk raar kunt gaan vinden. Zo heb ik bijvoorbeeld vanuit mijn verleden begrepen dat het dagelijks drinken van heel veel alcohol de normaalste zaak van de wereld is. Ik weet nog dat ik een keer op een verjaardag was, en dat ik bij aankomst mijn eigen krat kreeg toebedeeld, met 24 flessen bier. Er waren daar mannen die de volgende dag trots uitrekenden dat ze de 35 hadden aangetikt.

Het is geen excuus, maar wel een verklaring. We weten gewoon dat vroege programmering bepalend is voor de keuzes die je op latere leeftijd maakt. Freud had in die zin geen ongelijk, toen hij stelde dat de relatie met je ouders de blauwdruk vormt voor relaties in de toekomst.

Zelf merk ik vooral hoeveel dingen die ik geleerd heb eigenlijk niet van mij zijn. Want als ik van een afstandje kijk naar wat ik allemaal doe, dan zitten daar veel dingen bij die ik eigenlijk helemaal niet bij mij vind passen. Misschien is dit een mooie vraag om jezelf nu ook te stellen:

Doe je dingen die, als je er even bewust over nadenkt, eigenlijk helemaal niet passen bij wie je werkelijk bent, en bij hoe je werkelijk wilt leven?

En daar liggen dus kansen, ook voor jou.

Het probleem is alleen wel, dat je je programmering niet kunt wissen. Als ons brein zou werken als een computer, dan had jij waarschijnlijk al lang een paar keer je harde schijf flink opgeschoond, toch? Bedenk dat even, gewoon voor de grap, wat je allemaal uit je brein zou wissen als dat zou kunnen, van negatieve overtuigingen, nare herinneringen, tot aan stomme reclames en overbodige kennis, zoals bijvoorbeeld het feit dat een giraffe langer zonder water kan dan een kameel. Wist je dat niet? Dan weet je het nu wel, en heb je weer een extra feitje op je harde schijf, dat je waarschijnlijk nooit meer gaat vergeten.

Wie aan zijn programmering probeert te ontkomen, zal er dus vroeg of laat door worden ingehaald. Mocht je nog steeds behoorlijk geteisterd worden door de lastige dingen uit het verleden, dan is het heel belangrijk om te beseffen dat deze je hoofd waarschijnlijk nooit zullen verlaten. Sorry. Ik zou zelf ook graag willen dat het anders was.

Het goede nieuws is dat je ook vrij kunt zijn mét al die overbodige informatie in je brein.

De eerste stap is dus dat je je bewust wordt van je programmering, en dat je gaat nadenken over wat je daar zelf van vindt. Neem ook hier weer even bewust de tijd om deze vraag te laten landen. Wat vind je van wat je van je ouders en de omgeving waarin je opgroeide hebt meegekregen? Welke dingen passen voor je gevoel echt bij jou, en welke dingen zou je het liefste per direct uit je hoofd willen verwijderen?