

Hoe is je programmering ontstaan?

We hebben allemaal een levensgeschiedenis en lessen die we uit die geschiedenis hebben geleerd. We kunnen niet terug gaan in ons leven om onze geschiedenis te veranderen. Het verleden is een gebied dat vraagt om acceptatie en niet om controle, net zoals automatische gedachten en gevoelens. We kunnen wel leren om anders om te gaan met onze programmering, zodat oude patronen in de toekomst doorbroken kunnen worden.

Het vasthouden aan de programmering, de lessen die we verzameld hebben in het verleden, kan de betekenis van gebeurtenissen in het heden in hoge mate beïnvloeden. Bijvoorbeeld, stel dat je moeder je verteld heeft dat je slecht was als je boos werd, dan is het waarschijnlijk dat je een programmering/gedachtepatronen met je meedraagt dat jou hetzelfde vertelt. Als je nu als volwassene bij jezelf boosheid bemerkt kan die programmering een worsteling met jezelf creëren. Het feit dat je dat meedraagt is niet het probleem. Het probleem ligt in het feit dat we geneigd zijn het perspectief te verliezen en samen te smelten met deze historische programma's. Door automatisch te geloven wat onze programmering ons vertelt, verliezen we contact met onszelf en de realiteit van het moment in het nu. We verliezen zicht op de context waarin gebeurtenissen plaatsgevonden hebben en de programmering ontstaan is. De historische aard van onze ervaringen maakt ze niet tot meer waarheid. Ook de evaluaties, de programmering zelf, die we koppelen aan onze ervaringen, zijn niet meer waar dan andere soorten ervaringen. Ze kunnen in bepaalde gevallen nuttig zijn en in andere gevallen niet. Om te bepalen of inhoud nuttig is is het nodig er zicht op te krijgen en het in perspectief te kunnen plaatsen.

Oefening 1:

- Denk aan een belangrijk emotioneel moeilijk moment uit je jeugd. Schrijf het op.
- Kijk of je er programmering uit kunt halen, die uit deze gebeurtenis voortkomt. Wat is je conclusie geweest over de manier waarop de wereld werkt? Wat heb je geconcludeerd over jezelf? Heb je bepaalde regels afgeleid gebaseerd op deze ervaring?
- Herhaal deze oefening met ten minste nog één andere gebeurtenis

Oefening 2:

- Wat heb je geleerd over welk gedrag wenselijk of onwenselijk is?
- Wat heb je geleerd over welke eigenschappen wenselijk of onwenselijk zijn? Welke soort mensen werden bewonderd? Welke soort mensen werden afgekeurd?
- Van welke emoties werd jou als kind verteld dat ze wenselijk waren en van welke dat ze onwenselijk waren? ('Vertellen' is in dit geval zowel letterlijk vertellen als non-verbaal uitstralen of voorleven.)
- Wat werd je verteld dat de beste manier was om met je emoties om te gaan?
- Welke emoties werden in jullie gezin vrijelijk geuit?
- Welke emoties werden in jullie gezin onderdrukt of afgekeurd?
- Hoe gingen de volwassenen in jullie gezin met hun eigen 'negatieve' emoties om?
- Welke controle strategieën voor hun emoties gebruikten de volwassenen?
- Hoe reageerden de volwassenen in jullie gezin op jouw 'negatieve' gevoelens?
- Met welke ideeën zit jij als gevolg van die programmering nog steeds opgescheept als het gaat om je emoties en de wijze waarop je daarmee dient om te gaan?
- Welke regels heb je geleerd? Hoe hoort het? Wat moet?

- Is jou door volwassenen vertelt dat je ‘normaal’ moet doen? Wat is normaal en wat is niet normaal?
- Wat heb je geleerd over wie je bent ten opzichte van anderen? Wat is jouw plek tussen de anderen?
- Wat heb je geleerd te verwachten van anderen? Welke voorspelling maak je meestal van het gedrag/reactie van anderen?
- Zie je wereld als een veilige of onveilige plek?
- Zie je de toekomst over het algemeen positief of somber in? Zie je vooral kansen of beren?
- In welke mate heb je geleerd dat het leven vast staat of veranderlijk is?
- In welke mate heb je geleerd dat je bent wie je bent of dat je kunt leren en

groeien? (Bron: De valstrik van het geluk. R. Harris, 2009)

Oefening 3:

Vaak komen programmeringen voort uit belangrijke levensgebeurtenissen die iemand meemaakt. Er worden dan conclusies getrokken over de wereld, zichzelf en anderen. De persoon schiet in een overlevingsstrategie, die kan blijven hangen lang nadat de gebeurtenis achter de rug is. Deze programmering heeft de neiging om van generatie op generatie overgenomen te worden. Soms als een kopie er van en soms juist als het omgekeerde, omdat de volgende generatie zich er tegen afzet. Als je de geschiedenis van je familie goed kent, dan leer je zien hoe familiepatronen van generatie op generatie doorgegeven worden. Het kan waardevol zijn om familie verhalen uit te wisselen met familieleden. Als je je gaat verdiepen in deze verhalen zorg dan dat je het luchtig houdt. Het gaat niet om de waarheid (er zijn vele waarheden) en ook niet om te bepalen wie er fout of schuldig was. Heb oog voor de context waar mensen in leefden. Wat was nodig voor hen om te kunnen overleven tijdens de gebeurtenissen die op hun pad kwamen? Wat werd er van hun verwacht door de sociale omgeving waarin ze leefden?

Als je merkt dat automatische patronen van je programmering boven komen, als reactie op gebeurtenissen in het hier en nu, dan kan je gaan onderscheiden dat die reacties misschien meer zeggen over jouw leergeschiedenis en die van je familie dan wat er werkelijk in het hier en nu gebeurt. Als je kunt opmerken dat je een gekleurde bril op hebt kan je er ook voor kiezen hem af te zetten.

Onderzoek de volgende vragen:

- Welke ingrijpende gebeurtenissen hebben de generaties voor jou meegemaakt? Denk aan: langdurig gescheiden zijn van ouders in de jeugd, ziekte, dood, scheiding, geweld, misbruik, verwaarlozing, armoede, oorlog, alcohol/drugsmisbruik, ongewenst/niet geliefd zijn, alleen gewenst/geliefd zijn als er werd voldaan aan bepaalde eisen, te snel verantwoordelijk en volwassen moeten zijn, emigratie, bepaalde positie/klasse in de maatschappij, etc..
- Wat weet je van de manier waarop je voorouders op deze gebeurtenissen hebben gereageerd? Wat was hun overlevingsstrategie?
- Welke voordelen hebben deze strategieën gebracht?
- Welke nadelen hebben deze strategieën gebracht?
- Wat herken je bij jezelf als je kijkt naar je voorouders