

*Je bent niet je gedrag
Gedrag is aangeleerd*



Familiepatronen

Overtuigingen, voorgaande ervaringen en blokkades bepalen een groot deel van de uitkomst van jouw leven. Je denkt dat je authentiek bent en een eigen wil hebt, maar is dat wel zo? We zijn veel meer onze afkomst en ons verleden dan we denken en door de jaren heen hebben we vaak ‘ongemerkt’ vermijdingsgedrag ontwikkeld. En dat noemen we dan maar al te vaak ons karakter. Daarmee wordt karakter verward met gedrag. Je bent niet je gedrag. Gedrag is aangeleerd door onze ouders en andere rolmodellen om ons heen en zij hebben het weer geleerd van hun ouders enz. Dus we kunnen gerust spreken over familiepatronen en deze zijn onbewust meer bepalend voor de uitkomst van jouw leven dan je op het eerste gezicht zou vermoeden, of willen! Hoe vaak horen we niet: ‘Je bent net je vader’ of ‘Je doet precies als je moeder’ of zelfs ‘Je lijkt op je opa’? En wij maar denken dat we zo origineel zijn of zo anders dan onze familieleden.

Ja echt, het is interessant om jezelf hier vragen over te stellen. Vragen als: waarom we doen zoals we doen en wat daarvoor de achterliggende reden is. Welke familiepatronen hebben wij overgenomen zonder onszelf af te vragen of deze ons wel van dienst zijn, of dat ze ons wel de juiste ondersteuning geven? Vraag jij je wel voldoende af wat je echt zelf denkt en wilt? Of heb jij ook de overtuigingen van je ouders en grootouders overgenomen?

Normen en waarden

Begrijp me niet verkeerd: er zijn absoluut waarden en normen die je wilt eren en die ons wel degelijk verder brengen in het leven. We hoeven niet alles op de schroothoop te gooien en het is goed daar eens opnieuw naar te kijken: dat kan je wellicht inzicht geven over waarom de uitkomst is zoals die nu is. Ook als ondernemer is het belangrijk de zaken goed op orde te brengen en dat begint met de waarden in het leven. Waar liggen voor jou de prioriteiten in ‘t leven? Voor mij zijn het bijvoorbeeld eerst

mijn kinderen, dan mijn familie en vrienden en dan mijn business. Maar die volgorde hoeft niet voor iedereen te gelden. Daarom is het best een goed idee om dit eens duidelijk op papier te zetten. Welke overtuigingen heb je meegekregen en zijn die nog steeds van waarde voor jou of zijn ze wellicht aan herziening toe?

Waar ligt onze verantwoording?

Het is heel belangrijk dat je begrijpt dat alleen jij verantwoordelijk bent voor jezelf, voor wat je denkt (hoofd), voor wat je voelt (emotie) en voor al je acties (doen) en reacties (resultaat). Jij bent niet verantwoordelijk voor het denken, het gevoel, het handelen, en de reacties van een ander. De actie/reactie is altijd van de eigenaar zelf. Daarom dien jij ervoor te zorgen dat jijzelf de verantwoordelijkheid neemt voor jouw eigen gedachten, gevoelens, handelingen en reacties. Alleen zo wordt het volstrekt helder dat je altijd een vrije keuze hebt, een vrije keuze hoe te reageren op anderen of situaties en vooral het besef dat een ander dus niet verantwoordelijk kan worden gemaakt voor deze keuzes.

Het gebeurt maar al te vaak dat mensen elkaar ergens de schuld van geven en daar dan ook persoonlijk mee aan de haal gaan. Dat moeten we vooral niet doen, het is het verhaal van die persoon en zijn of haar interpretatie van de situatie. De reactie van de ander zegt niets over ons, maar wel alles over die ander. Net zoals onze reactie heel veel zegt over ons en juist niet over die ander. Daarom is het goed om telkens weer te overdenken wat we zeggen en ook telkens weer bereid te zijn om daar dan ook alle consequenties van te dragen. Als wij ons niet bewust zijn van ons gedrag, klampen wij onszelf vast aan mensen en verhalen en aan dingen die buiten onszelf liggen. Dit is slechts 'schijnzekerheid', want de enige zekerheid die we hebben zit in onszelf.

Onze verantwoordelijkheid is om ervoor te zorgen dat wij ons blij en gelukkig voelen ongeacht de andere personen om ons heen. We mogen de ander niet verantwoordelijk maken voor ons gevoel. Hier zelf ver-

antwoordelijkheid voor nemen is de enige weg naar echte emotionele volwassenheid, wat ons uiteindelijk ook het echte en zuivere geluk zal brengen.