

## Hoofdstuk 2 De Intelligentie van je Ware Kracht



Bewust zijn van wie we zijn, hoe we functioneren, waarom we bepaalde dingen doen en waarom we ze nalaten, wat ons drijft en wat ons leven zin geeft, maakt ons leven completer.

Maar dan behoren we wel te weten wat ons afhoudt van onze 'Ware Kracht'.

Wat is 'Ware Kracht' eigenlijk? Afhankelijk van je levensbeschouwing, zijn hiervoor vele verklaringen mogelijk.

In onze beleving is 'Ware Kracht':

*In het huidige moment in contact zijn met wat je voelt, denkt en wilt doen.*

*Dit vanuit je ware innerlijke leiding met een volwassen, ongesluierd bewustzijn.*

*Dat betekent dat innerlijke leiding je denken richting geeft waardoor je gaat doen wat je wilt, in contact met je gevoel en in verbinding met de ander.*

Wij noemen dit een volwassen, geestelijk gezonde beleving van het leven. Volwassen, omdat zolang wij ons niet bewust zijn van wat ons drijft, veel van onze emoties en reacties worden bepaald door oude pijn die wij als kind hebben opgelopen. Hieraan hebben we conclusies verbonden, die onze waarneming beïnvloeden.

Echter, ons verlangen is meestal versluierd en we denken met ons gevoel, voelen met ons verstand en we denken dat we doen wat we willen. Maar datgene wat ons werkelijk beweegt ligt verborgen onder een dikke laag conditionering, waarbij we in de veronderstelling leven dat we rationeel handelende mensen zijn die boven emoties staan.

We zijn ons er doorgaans niet van bewust dat een aantal van onze reacties gestuurd worden door normen, waarden, overtuigingen en afweermechanismen uit onze vroegste kindtijd. Ze zijn ons aangeleerd of opgelegd en ze komen in conflict met onze 'Ware Kracht'. Want ze versluieren ons bewustzijn en vervormen onze motivaties en ze blokkeren ons geestelijk welbevinden in de omgang met de realiteit. En daarmee ondermijnen ze onze levenslust en vitaliteit. De volgende factoren dragen bij aan het onvolledig beleven van onze 'Ware Kracht'.

In brede kring ontbreekt basiskennis over de structuur van de menselijke ervaring. We doelen hierbij op:

- Inzicht in de werking van de drie centra van intelligentie, hun taak en functie en hun onderlinge wisselwerking. En hoe de samenwerking van deze centra negatief wordt beïnvloed door de altijd aanwezige emoties: angst, schuld en schaamte.
- Kennis van en inzicht in onze emoties en hun functie.  
Emotionele intelligentie maakt geen deel uit van onze opvoeding en scholing. Het gevolg hiervan is dat wij emoties onvoldoende kunnen ervaren en op een adequate manier verwerken en zij onze waarneming gaan vervormen.
- Kennis van en inzicht in de invloed van destructieve gedachten.  
We zijn allen uitgerust met een set van waarden en normen die mede ten grondslag liggen aan onze levensovertuigingen. Deze overtuigingen, die voortkomen uit socialisatie en cultuur, kleuren onze waarneming en houden ons af van onze ware verlangens en behoeften. Het gevolg hiervan is dat we kunnen gaan lijden aan gevoelens van leegheid en ontevredenheid.
- Kennis van ons Early Warning System voor (verondersteld) gevaar en de ondermijnende werking daarvan.  
Onze reacties op gebeurtenissen kunnen aangestuurd worden door triggers in de omgeving die een relatie leggen met een specifiek deel van de hersenen, de Amygdala. Hierin liggen ervaringen opgeslagen die te maken hebben met gevaar. Zij sturen direct bepaalde gevoelens en een automatisch reactiepatroon aan. Op grond hiervan worden situaties verkeerd beoordeeld en wordt er 'out of context' gereageerd.

*De bovengenoemde factoren worden één voor één behandeld vanuit psychologisch oogpunt en waar nodig in de context van het psychologische proces geplaatst.*

## **De centra van Intelligentie**

Onze intelligentie bestaat niet uitsluitend uit rationele denkprocessen maar, zover we nu weten, uit tenminste drie centra<sup>1</sup>:

1 De intelligentie van het lichaam, het instinct, zet aan tot directe actie (**Doen**).

2 De intelligentie van de emoties: omvat emoties en gevoelens (**Voelen**).

3 De intelligentie van het hoofd, omvat de denk functies (**Denken**).

Deze centra hebben een doel en een functie in ons systeem.

Het doel is evenwichtig samenwerken vanuit de drie taken die zij vervullen in het kader van innerlijke leiding en het bereiken van heelheid. Hun functie is de manier waarop wij de centra gebruiken. De meesten van ons gebruiken de centra onjuist en daarmee houden we de automatische reacties op het leven in stand.

In plaats van het Denken te gebruiken voor objectief inzicht, misbruiken wij het denken. We brengen met dit centrum, vanuit ons beperkte wereldmodel, voorspelbare denkpatronen, plannen en besluiten voort.

Het Instinctieve centrum is ervoor bedoeld om vanuit innerlijke leiding impulsen te volgen en onze taak te volbrengen. We gebruiken het echter om onze primaire veiligheid te handhaven en onze instinctieve impulsen te volgen.

Het Gevoelenscentrum is de zetel van begrip en intuïtie. We gebruiken het om gevoelens, emoties en relaties te manipuleren.

---

<sup>1</sup> Voor een dieper begrip van de 3 intelligentiecentra wordt verwezen naar de schrijvers Riso en Hudson, zie boekenlijst.

Niet alleen gebruiken we de centra functioneel verkeerd, wij zetten ze ook onevenwichtig in. Dat wil zeggen: tijdens het socialisatieproces hebben we een voorkeur ontwikkeld voor het gebruik van een specifiek centrum om te overleven. Het tweede centrum gebruiken we in dienst van het eerste en het derde centrum is praktisch onderontwikkeld, want wij wijzen het af en gebruiken het nauwelijks meer bewust. Op onbewust niveau is dit centrum wel werkzaam want we ontwikkelen een ambivalente houding tegenover mensen die dit centrum wel als preferent centrum gebruiken. Het trekt ons aan en stoot ons af. Dus in plaats van denken, voelen en doen in gelijke mate en in balans beschikbaar te hebben, exploiteren wij ons favoriete centrum en nemen we van daaruit de wereld waar.

Zo ontstaat er dus een groep mensen die te sterk op hun instinctieve centrum vertrouwt. Deze groep laat zich nagenoeg alleen leiden door instinct en is zich nauwelijks bewust van het gevoelscentrum, dan wel het denkcentrum. En er ontstaat een tweede groep mensen die te sterk op hun gevoelscentrum vertrouwt. Deze groep laat zich vooral leiden door gevoelens en is zich nauwelijks bewust van het instinctieve centrum dan wel het denkcentrum. Tenslotte ontstaat een groep mensen die te sterk op hun denkcentrum (denken) vertrouwt of zich zelfs nagenoeg alleen laat leiden door het denken en die zich nauwelijks bewust zijn van hun instinctieve centrum of gevoelscentrum.

### **Opdracht**

Om beter contact te maken met je wezenlijke 'Kracht' is het essentieel om voor jezelf te bepalen welk type je mogelijk zou kunnen zijn.

- Ik ben een instincttype omdat .....
- Ik ben een gevoelstype omdat .....
- Ik ben een denkttype omdat .....

Ieder intelligentiecentrum kent zijn eigen basisemotie. De fixatie op één van de centra zorgt ervoor dat de emotie van dat centrum onze primaire emotionele drijfveer wordt. Deze emotie speelt in al ons doen en laten op de achtergrond mee.

In hoofdstuk 7 wordt dieper ingegaan op het hoe en waarom van emoties. Nu is het voldoende om te weten dat er in ons systeem dus altijd emoties aanwezig zijn en dat een van de basisemoties 'schuld', 'schaamte' of 'angst' hierbij een rol speelt.

De koppeling tussen intelligentie centrum en basisemotie is:

- De instincttypes hebben als voorkeursemotie: schuld.
- De gevoelstypes hebben als voorkeursemotie: schaamte.
- De denktypes hebben als voorkeursemotie: angst.

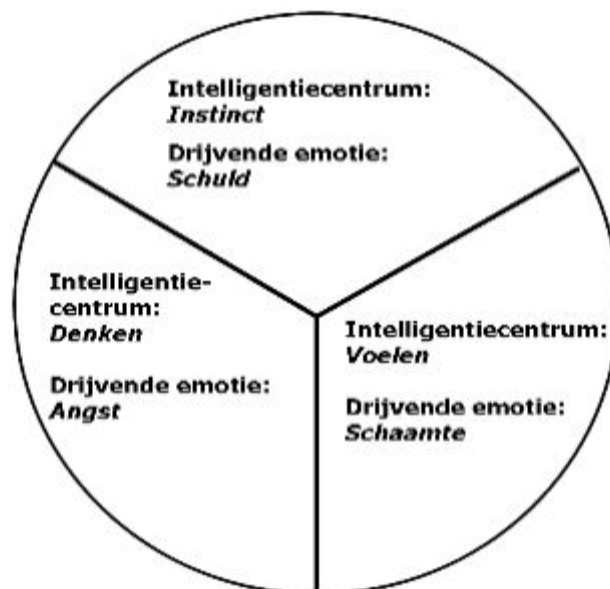
Dit wil niet zeggen dat een instincttype zich altijd zichtbaar schuldig voelt. De energie van de emotie schuld is altijd aanwezig. Het basisgevoel van dit type is dat hij altijd tegen de wereld of de omstandigheden moet vechten.

Dit is te herkennen aan gedrag dat zich laat kenmerken door geïrriteerdheid of snelle geprikkeldheid, discussies met een (passief) agressieve ondertoon, stemverheffing en een overdreven kritische opstelling, of veelvuldig het tegenovergestelde beweren. Het lijkt wel of er altijd een bepaalde sfeer van vijandigheid in de lucht hangt.

Het is ook niet zo dat een gevoelstype zich altijd zichtbaar schaamt. De energie van schaamte speelt echter altijd op de achtergrond mee. Dit type persoon heeft het basisgevoel dat hij ergens tekortschiet en zich moet waarmaken. Hierdoor is hij gericht op wat anderen van hem denken of vinden. Dit type persoon stelt zich overdreven behulpzaam of overgevoelig of te succesvol op. Zijn gedrag kan ertoe leiden dat de andere partij een schuld/schaamte gevoel krijgt. Het lijkt alsof er altijd een bepaalde sfeer van competitie in de lucht hangt.

En natuurlijk is het niet zo dat een denkttype altijd zichtbaar bang is maar dat de energie van de emotie angst altijd aanwezig is. Dit type persoon heeft het basisgevoel dat de wereld onveilig is en dat hij onvoldoende is toegerust om aan alle uitdagingen het hoofd te bieden. Hij heeft het gevoel dat hij zich steeds moet beschermen en dat uit zich in: achterdocht, bezorgdheid, op de hoede zijn. Dit type persoon kan zijn angst uiten door òf beren op de weg te zien, of door veel kennis en vaardigheden te ontwikkelen of door onvermoeid plezier na te jagen. Het lijkt alsof er altijd een sfeer van onrust in de lucht hangt.

Deze basisemotie is meestal meer zichtbaar voor anderen dan voor de persoon zelf. Omdat het onze drijvende emotie is, bepaalt hij een groot deel van hoe we de wereld waarnemen, welke overtuigingen we op grond daarvan hebben, hoe we ons daarover voelen en vervolgens daarnaar handelen. De basis emotie is zo vertrouwd als het kloppen van ons hart. Toch hebben we er daardoor de minste voeling mee. Het komt regelmatig voor dat iemand de basisemotie niet bewust ervaart of beweert dat hij deze niet heeft. Vandaar dat het beter is om te kijken naar het hierboven beschreven herkenbare gedrag en het basisgevoel.<sup>2</sup>



---

<sup>2</sup> Voor een dieper begrip van de 3 sturende emoties wordt verwezen naar de schrijvers Riso en Hudson, zie boekenlijst.

### **Opdracht**

Om beter contact te maken met je wezenlijke 'Kracht' is het essentieel om voor jezelf te bepalen welk basisemotie je mogelijk hebt en of dit strookt met de bijbehorende voorkeur voor een bepaald intelligentiecentrum.

- Mijn basisemotie is schuld omdat .....
- Mijn basisemotie is schaamte omdat .....
- Mijn basisemotie is angst omdat .....

Onze voorkeur voor een bepaald intelligentiecentrum en de daarbijbehorende emotie kleurt onze beleving volgens een vast patroon. Zo ook kleuren de vermijdingen die worden ingegeven door onze basisemotie, onze beleving. Zoals Freud al schreef, streeft de mens naar de bevrediging van lust en naar vermijding van pijn. Lust is in dit verband o.a. levenslust, eetlust, werklust, maar ook genieten van ..... en plezier ervaren in de breedste zin. Maar ook het zich tevreden voelen bij een leuk boek, een prettige vakantie hebben en het uitoefenen van een goede baan zijn vormen van lust.

Het bevredigen van lust houdt dus ook in het vermijden van pijn (onlust) en de daarbij behorende onprettige emoties. Huilen van verdriet, het ervaren van walging bij het ruiken van bedorven voedsel en het voelen van angstzweet bij de gedachte aan een examen zijn voorbeelden van deze pijn.

Maar hoe vreemd het ook moge klinken, pijn heeft een duidelijke functie, het waarschuwt voor onbalans in ons systeem. Het doel hiervan is een prikkel tot actie te geven om de balans te herstellen.

Wanneer lust wordt opgevat als: 'prettig ervaren' en pijn als: 'onprettig vermijden', dan lijden mensen dikwijls pijn, zonder goed te beseffen dat ze pijn lijden. Met het gevolg dat zij niet alleen het negatief ervaren gevoel onderdrukken, maar ook de positieve waarschuwing van de pijn.

Het onderdrukken van emoties heeft dus een aantal negatieve effecten.

Waarschuwingssignalen worden niet opgepakt en de kans wordt gemist om actie te ondernemen. Daarnaast zijn onderdrukte emoties niet weg uit ons systeem. Ze blijven op een negatieve manier onbewust aanwezig en ondermijnen daarmee vitale levensfuncties.

### **Opdracht**

Om beter contact te maken met je wezenlijke 'Kracht' is het essentieel om voor jezelf te bepalen welke pijnen je zoal onderdrukt, vooral emotionele pijnen.

- Ik onderdruk ..... omdat .....
- Ik onderdruk ..... omdat .....
- Ik onderdruk ..... omdat .....

Maar is deze behoefte om onprettige gevoelens te vermijden nu natuurlijk of wordt ons een gedeelte daarvan aangeprept? En ligt er ook niet een maatschappelijke blokkade op het ervaren van prettige gevoelens? Hierover gaat het volgende hoofdstuk.