

Hoofdstuk 3: Dat wat we niet mogen zijn



Als we op zoek gaan naar een bevredigend leven, naar wat we werkelijk verlangen dan moeten wij onderzoeken wat ons ervan afhoudt de wereld op een geestelijk gezonde manier te beleven, los van onze conditioneringen. Als kind groeien we op in een wereld die veel, heel veel beperkt. Tijdens het socialisatieproces leren onze ouders, opvoeders en de cultuur hoe we ons dienen te gedragen in het leven. Ook al zijn niet alle waarden en normen slecht en hebben kinderen grenzen nodig, toch kan opvoeden ongezond beperkend werken op de geestelijke groei. En daarmee de beleving van je 'Ware Kracht' verstoren. Het volgende voorbeeld kan dit illustreren:

Een kind loopt de tuin in en is vol verwondering over alle dingen die groeien en alles wat er rondvliegt. Zijn moeder zegt: 'kijk eens wat prachtig'.

*Nu **moet** (vanwege de autoriteit¹ van de moeder) het kind op woorden gaan letten. Kijken en luisteren worden onderbroken en de rechtstreekse waarneming van wat er bestaat, wordt vervangen door andermans waardeoordelen.*

Het kind kan niet meer vertrouwen op zijn eigen ervaring van geboeid zijn door wat er is, maar moet zich voegen naar een externe autoriteit, die bepaalt wat mooi en goed is.

Datgene wat het meest wordt geëxploiteerd binnen de opvoeding, is het besef bij het kind over wat de relatie dient of in gevaar brengt. Dit besef wordt ook wel '*het geweten*' genoemd. Een kind voelt zich schuldig wanneer zijn daden de relatie met de verzorgers schaden. Een kind voelt zich vrij van schuld - of onschuldig - wanneer zijn acties de relatie ten goede komen. Het kind zal vanwege zijn afhankelijkheid van de opvoeders alles doen om de band te versterken. Op grond van dit mechanisme wordt alles wat de ouders zeggen opgevat als absolute waarheid.

¹ In dit boek wordt veelvuldig over 'de autoriteit' gesproken. Dit is een samenvatting van die personen die voor het kind leidend zijn in zijn opvoeding. Hieronder wordt dan verstaan onder andere de ouders (verzorgers), familieleden, onderwijzers, geloofsbeoefenaars en andere maatschappelijke personen.

Door het geweten wordt de waarneming van het kind van wat **is**, gekleurd met de overtuigingen van het gezin.

Hoe vaak horen kinderen niet 'dat ze niet goed zijn', 'dat ze **moeten** luisteren', 'dat ze beter hun best **moeten** doen. Of nog erger: 'dat ze geen knip voor de neus waard zijn'. Tot en met de werkelijke 'zwarte pedagogiek' zoals: 'jouw wil zit achter de bezemsteel', 'jij hebt niks in te brengen als lege briefjes' tot een van de meest flagrante: 'God ziet alles en zal je straffen'.

Deze, soms zelfs goed bedoelde opmerkingen kunnen bij het kind een schuld- of schaamtegevoel aanbrengen dat de identiteit beïnvloedt en in veel gevallen leidt tot destructieve overtuigingen op latere leeftijd.

Bovengenoemde uitspraken kunnen dan als volgt worden vervormd: 'ik **ben** niet goed', ik **moet** luisteren', 'ik **moet** altijd beter zijn', 'ik **ben** geen knip voor de neus waard' tot 'ik wil of kan niets', 'ik heb niets in te brengen' en: 'er is altijd wel iemand die me doorziet en straft'. Zo'n overtuiging kan leiden tot een continu gevoel van onzekerheid en angst.

De geboden en verboden van opvoeders worden door het kind geïnternaliseerd tot een set van overtuigingen. Deze normen en waarden voelen zo eigen dat de volwassene deze volgt, ongeacht wat zijn eigen essentiële wil en gevoel hem ingeven. Ook de gevoelens van schuld en onschuld ten opzichte van verzorgers zijn meer sociale fenomenen die noodzakelijk zijn voor onze overleving, dan richtlijnen voor wat goed en kwaad is. Wat we hiermee bedoelen is dat wanneer binnen het gezin of de cultuur de norm is dat geweld ten opzichte van andere bevolkingsgroepen "goed" is, het kind vanuit zijn geweten het plegen van geweld als iets onschuldigs zal zien. Want hij voldoet hiermee aan de waarden van zijn verzorgende omgeving. Echter, maatschappelijk gezien zal dit geweld afgekeurd worden.²

En als we dan volwassen zijn en effectief moeten functioneren in de maatschappij, halen onze interne overtuigingen ons onderuit. De overtuiging 'ik ben niet goed' komt in conflict met de eis op de werkplek dat je een winnaar moet zijn. Er ontstaat binnen de volwassene een moeizaam gevecht tussen zijn overtuigingen, het bijbehorende zelfgevoel en de hem omringende maatschappelijke verwachtingen.

Het wordt moeilijk dit gevecht te winnen want:

- Het zelfgevoel wordt een zelf fulfilling prophecy; Je voelt dat je niet goed bent, je gedraagt je ernaar, levert daardoor bijbehorend resultaat en je krijgt een passende negatieve beoordeling. Zo is de cirkel rond.
- Of wanneer je tegen je overtuiging ingaat en je levert wel een prestatie, krijg je een conflict met jezelf, omdat je het gevoel blijft houden dat je niet goed bent en eenvoudig niet kunt geloven dat het wel eens anders zou kunnen zijn. Want stel je voor dat je wel goed zou zijn!

In ieder van ons spelen een aantal van dit soort overtuigingen en interne conflicten. Deze leiden tot een verspilling van energie en daarmee tot een aantasting van onze vitaliteit en motivatie.

² Voor een dieper begrip van de opbouw van het geweten wordt verwezen naar de schrijver Hellinger, zie boekenlijst.

Opdracht

Om beter contact te maken met je wezenlijke 'ZIJN' is het essentieel om voor jezelf te bepalen welke destructieve overtuigingen je bij je draagt.

- Ik vind dat ik een ben.
- Ik **ben** een
- Ik **mag niet**
- Ik **moet altijd**

Boven op de gedragsbeperkingen die ons via de socialisatie worden opgelegd, is er ook nog een ander soort beperking. Dat is die op de beleving van emoties. Er wordt ons niet of nauwelijks geleerd om te voelen wat we voelen, dat te accepteren en er adequaat naar te handelen.

Op het ervaren van emoties zitten allerlei vervormingen. Deze vervormingen worden voor een gedeelte ingegeven door het in hoofdstuk 1 genoemde vermijdingsgedrag van pijn. Daar bovenop komt ook nog eens de vervorming van onprettige emoties die ontstaat door het vermijdingsgedrag van de ouders en andere autoriteiten. Voor een ander deel worden ze bepaald door waarden en normen.

We maken dit duidelijk aan de hand van twee voorbeelden:

Vermijding van pijn:

Een kind valt en huilt van schrik en pijn. De ouder sust en zegt dat het niet zo erg is, dat het kind niet moet huilen en dat de pijn vanzelf overgaat als het ergens anders aan denkt. Dit lijkt goedbedoeld troosten, maar voor het kind is het heel verwarrend omdat het uiteindelijk allemaal uitingen van het vermijdingsgedrag van de volwassenen zijn en de uitwerking hiervan is destructief op de belevingswereld van het kind. Het is geschrokken, het heeft pijn en het huilt vanwege die pijn. Pijn is een waarschuwing, wellicht is er een blessure. Echter, het kind volgt de autoriteit, negeert of onderdrukt het gevoel, neemt zichzelf hiermee niet meer serieus en leert niet het signaal van pijn goed te interpreteren en daarop de juiste actie te ondernemen.

Niet mogen genieten van prettige gevoelens:

Het kind zit rustig in de tuin te genieten van een rondvliegende hommelt. Moeder komt aanlopen, ziet het kind, interpreteert dit als luiere en roept: 'Ga je huiswerk maken, je moet je schamen dat je zit te niksen'. Als dit vaak genoeg voorkomt zal het kind een koppeling leggen tussen enerzijds lekker niets doen en daarvan genieten en anderzijds zichzelf schamen. Later zal dit kind als volwassene nog heel moeilijk onbevangen kunnen genieten van rust, omdat dit direct een gevoel van schaamte oproept. Dit leidt tot een dubbel innerlijk conflict. Ten eerste: er is een verlangen naar genieten en een daaraan gekoppelde emotie van schaamte. Ten tweede: omdat schaamte een vervelende emotie is, zal de volwassene, uit de behoefte om pijn te vermijden, dan ook nog iets moeten doen om die schaamte te onderdrukken.

Culturele beperkingen

Onze cultuur staat bol van verboden op plezier hebben en genieten. Is het niet vanuit christelijke normen, dan is het wel vanuit de overheid die hierin dubbele boodschappen afgeeft. Alcohol maakt volgens de autoriteiten meer kapot dan je lief is, maar de regelgeving is zeer soepel, reclame voor drank is nog steeds overal toegestaan en zelfs kinderen kunnen limonade met alcohol kopen. Alcohol is goed en slecht tegelijk en daar kan ons hoofd niet mee omgaan.

Rokers zijn onderhand paria's, maar als je wilt stoppen met roken worden de kosten daarvan door niemand vergoed.

Dit zijn tegenstrijdigheden die op zijn minst tot verwarring kunnen leiden.

En tenslotte zijn er nog cultureel bepaalde normen ten aanzien van emoties.

De cultuur waarin we opgroeien heeft ook een sterke vervorming van de emotionele beleving van onze wereld tot gevolg.

Bijvoorbeeld de seksegerelateerde waarden als: een man mag niet huilen, want dan is hij een 'slappeling' en een vrouw mag niet boos zijn, want dan is zij een 'kenau'. Of de positie van de vrouw in de westelijke en de islamitische cultuur, de beleefdheid van de Chinese cultuur om te boeren als dank voor het heerlijke eten, de Amsterdamse cultuur om zich af te zetten tegen de autoriteiten en de volgzzaamheid van de Limburgse cultuur op het gebied van autoriteiten. Dit leidt niet alleen tot verwarring, maar ook tot ergernissen en onbegrip tussen mensen uit verschillende culturen.

Vanuit onze opvoeding, socialisatie en vanuit de cultuur wordt het beleven van onze emoties vervormd. Hierdoor raken we verward en ontstaan interne conflicten.

Als wij, als volwassenen, niet in staat zijn de door ons opgelegde normen en waarden en de daaruit voortvloeiende destructieve levensovertuigingen te doorzien en te veranderen, blijven we leven in een set van interne conflicten die levensgeluk en vitaliteit aantasten.

En tot overmaat van ramp geven we deze verwarring ook weer door aan onze kinderen.

Om beter contact te maken met je wezenlijke 'Kracht' is het essentieel om voor jezelf te bepalen welke emoties je onderdrukt, met welke emoties je geen contact hebt of welke emoties omgekeerd worden als je ze voelt (bijvoorbeeld: geluk voelen roept schaamte op). Probeer te achterhalen waar ze zijn ontstaan: uit gezin, maatschappij, religie of cultuur.

- Ik ben bang om de emotie te ervaren.
- Ik heb nauwelijks contact met de emotie
- Ik voel me schuldig als ik
- Ik verlang naar maar ik doe

'Dat wat we niet mogen zijn' uit zich in de wijze waarop wij de wereld waarnemen en interpreteren, het bepaalt daarmee ook hoe we ons in de wereld gedragen en op welke manier we met mensen omgaan.³ Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

³ Voor een dieper begrip over de werking van schaamte en beperkende overtuigingen wordt verwezen naar de schrijver Bradshaw, zie boekenlijst.