

## Hoofdstuk 4: De Beleving uit zich in Gedrag en Vaardigheden



Voor een geestelijk welbevinden van de wereld is het noodzakelijk dat we leren herkennen op welke manier onze capaciteiten en vaardigheden zijn beïnvloed, waardoor we bepaalde gedragingen onderdrukken en ander gedrag ontwikkelen en laten zien.

In de eerste twee hoofdstukken hebben we gezien dat onze 'Ware Kracht', onze ware verlangens en onze emoties tijdens de socialisatie worden vervormd. Op basis van opvoeding vormen wij overtuigingen over onszelf en de wereld, die vervolgens sturen welke capaciteiten wij ontwikkelen en welk gedrag wenselijk is.

Samengevat komt het hierop neer:

- We beschikken over drie intelligentiecentra -doen, voelen en denken- die wij in onbalans leren gebruiken.
- Een van de basis emoties -schuld, schaamte, of angst- is altijd in ons systeem aanwezig.
- We hebben de natuurlijke neiging om onprettige gevoelens en lichamelijk ongemak te vermijden, ook al hebben ze een duidelijke positieve functie.
- We hebben de neiging om de autoriteit te volgen en kunnen daardoor niet onafhankelijk een wereldbeleving opbouwen.
- Het kind wordt door de opvoeding gedwongen de waarden en normen van de autoriteiten te volgen. Daardoor gaat het zijn natuurlijke verlangens onderdrukken.
- Het geweten is slechts gebaseerd op het zich schuldig dan wel onschuldig voelen ten opzichte van de ons aangeleerde normen en waarden.
- Onprettige emoties worden dikwijls door de verzorgers gesust, waardoor we deze gaan onderdrukken en ontkennen.
- Prettige gevoelens worden gekoppeld aan het moeten voelen van onprettige emoties waardoor dubbele interne conflicten ontstaan. Onze loyaliteit aan de verzorgers gebiedt ons onprettige gevoelens toe te laten (je moet je schamen). Tegelijkertijd willen wij onze natuurlijke neiging volgen onprettige gevoelens te onderdrukken.

- Al deze mechanismen leiden uiteindelijk tot een set destructieve overtuigingen.

De overtuigingen beïnvloeden de manier waarop wij onszelf ervaren en hoe wij tegen de wereld aankijken. Tegelijkertijd sturen zij ook welke vaardigheden wij gaan ontwikkelen en welke mogelijkheden wij laten liggen. Dat bepaalt vervolgens het gedrag dat wij gaan vertonen. Op basis hiervan ontstaan vaste patronen van denken, voelen en doen. Wij gaan hier zo op vertrouwen dat zij een automatisme worden. Uiteindelijk gaan wij onszelf zo met onze onware identiteit identificeren dat wij werkelijk geloven dat het onze ware identiteit is. Bovendien kunnen zij ook voordeel opleveren. Een voorbeeld van een 'ik ben' overtuiging is: 'ik ben slecht in rekenen'. Dit is een etiket op identiteitsniveau dat garandeert dat je een ingebouwde reden hebt om geen inspanning meer te hoeven leveren op dat terrein.

### **Externe en interne overtuigingen**

We onderscheiden interne en externe overtuigingen. Interne overtuigingen zijn de conclusies die het kind Zelf heeft getrokken op basis van de wijze waarop hij meent met de verzorgers om te moeten gaan om te kunnen krijgen wat hij wil. Een voorbeeld hiervan is: 'als ik maar hard genoeg schreeuw, luistert mijn moeder naar mij en zal ze doen wat ik wil'. Dit resulteert in de volgende overtuiging: 'ik moet schreeuwen om mijn zin te krijgen'. Een discussie voeren zonder stemverheffing zal voor deze persoon moeilijk zijn.

Een interne overtuiging kan ook ontstaan wanneer het kind het gedrag van de ouders observeert en daaraan bepaalde conclusies verbindt ten aanzien van zijn eigen gedrag. Het volgende voorbeeld illustreert dit. Bij een conflict tussen vader en moeder wordt moeder emotioneel en gaat huilen. Vader reageert met woede op haar tranen. De volgende keer onderdrukt moeder haar tranen om de goede vrede te bewaren. Het kind kan de conclusie trekken dat wanneer de ander negatieve emoties laat zien, je door boos te worden de ander kunt veranderen. Of het trekt de conclusie: 'als je boos wordt veranderen onprettige emoties'.

Externe overtuigingen zijn de conclusies die het kind trekt ten aanzien van datgene wat de autoriteiten zeggen over wat het kind moet doen of laten, of over hoe het in hun ogen is. Ze worden gekoppeld aan Doen: 'zit niet te luieren', aan Voelen: 'je moet jezelf schamen' en aan Denken: 'wie denk je wel dat je bent?' Deze externe overtuigingen kunnen geïnternaliseerd worden. Zij worden dan ervaren als een superkritische innerlijke stem die op alles commentaar levert of als een mening over jezelf op identiteitsniveau. Wanneer je altijd hebt gehoord dat je slordig bent wanneer je spullen laat slingeren, kan het zijn dat je bent gaan geloven dat je een sloddervos bent.

Die innerlijke stem wordt ook wel het *superego* genoemd. Hij ligt aan de basis van veel innerlijke conflicten, want terwijl je al volwassen bent, word je als het ware gedwongen deze interne stem te volgen. Deze innerlijke criticus helpt een aantal van onze eigen, authentieke impulsen om zeep.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Voor een dieper begrip van de werking van overtuigingen wordt verwezen naar de schrijver Hollander en de schrijver Bandler, zie boekenlijst.

## Vaardigheden

Deze interne en externe overtuigingen beïnvloeden sterk de vaardigheden en de capaciteiten van de mens. Bijvoorbeeld door emoties te onderdrukken verliezen mensen een gedeelte van de vaardigheid om bij zichzelf en bij anderen emoties te duiden. Maar ook andere vaardigheden of capaciteiten zoals bijvoorbeeld praten kunnen hierdoor beïnvloed worden. Een kind dat van de autoriteit veelvuldig hoort 'kind praat niet zo veel' kan hiervan maken 'ik moet niet veel praten'. Daardoor kan het kind de vaardigheid om te converseren in mindere mate ontwikkelen omdat praten geen gewenst gedrag is.

Ander voorbeeld: een pietluttige en perfectionistische moeder zegt herhaaldelijk tegen het kind als het wat knoeit 'kind wat ben je toch onhandig, kijk eens je maakt alles smerig en vuil, zo kan ik toch nergens met je komen, schaam je'. Dit kind krijgt langzaam de overtuiging dat ze onhandig is en zich daar voor moet schamen. Dit ondermijnt het zelfvertrouwen van het kind waardoor ze juist onhandig wordt en dus altijd de angst in zich draagt om ergens te komen want dan 'wordt ze onhandig'.

## Gedrag

Het is vanzelfsprekend dat onze interne en externe overtuigingen, vanaf nu: onze overtuigingen, ons gedrag beïnvloeden en sturen. Bepaalde sets van overtuigingen in combinatie met vaste gedragingen kunnen vaste patronen gaan vormen. Combinaties van patronen worden ook wel de persoonlijkheidsstructuur genoemd. Deze structuur omhult als een sluier de ware identiteit en wordt een construct waar de persoon heilig in gelooft. Een zelfbeeld waarmee de persoon zich gaat identificeren en waaraan op den duur ten koste van alles vastgehouden moet worden, uit angst voor ontmaskering. Wanneer van buitenaf deze patronen ter discussie worden gesteld, voelt de persoon zich doorzien en aangevallen of gekwetst.

Er zijn 3 basis overtuigingen die tot vaste gedragspatronen of levensstrategieën leiden:

De eerste overtuiging is: 'ik moet altijd vechten om te krijgen wat ik wil hebben'. Deze overtuiging zal leiden tot gedrag wat tegen mensen in gaat. We noemen dit ook wel **dominant, of heersend gedrag**.

Een tweede overtuiging is: 'ik ben niet waardevol genoeg om te krijgen wat ik hebben wil, dus moet ik daar iets voor doen'. Deze overtuiging zal leiden tot gedrag wat naar mensen toe gaat. Dit noemen we ook wel **sociaal, of toegeeflijk gedrag**.

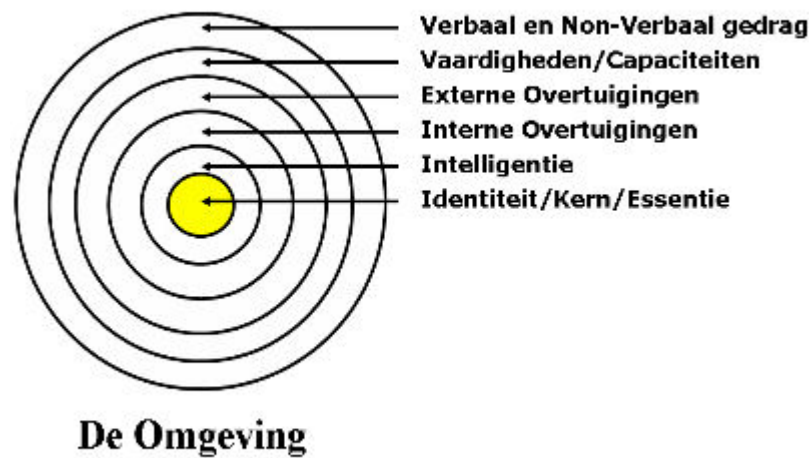
Als beide strategieën niet werken of er is een overtuiging dat 'het toch wel niet zal lukken, wat ik ook probeer.....' zal dit leiden tot gedrag wat van mensen af beweegt. We noemen dit ook wel **afstandelijk, of afhoudend gedrag**.<sup>2</sup>

Gedrag dat aanvankelijk door het kind wordt ontwikkeld als strategie om te krijgen wat het wil, wordt een levensstrategie. Een automatisme, dat ervoor zorgt dat er steeds minder ruimte komt voor vrije keuze. Ook dit mechanisme levert innerlijke conflicten op, want je volgt immers niet je verlangen, maar je volgt een levensstrategie die als een sluier je wezenlijke verlangen bedekt.

---

<sup>2</sup> Voor een dieper begrip van de genoemde gedragssoorten wordt verwezen naar de schrijver Horney en de schrijver Kouwenhoven, zie boekenlijst.

In de tekening hieronder is uitgebeeld hoe de sluier opgebouwd wordt en zo onze vaardigheden en gedrag direct beïnvloeden.



### **Hoe is de sluier opgebouwd?**

Diep in ons is nog steeds de onvervormde kern aanwezig van onze 'Ware Kracht', onze Essentie. Ons neutrale IK, dat de wereld kan waarnemen in het HIER en NU zonder de filters van de disfunctionele beïnvloeding vanuit het verleden.

Om de kern heen vormen zich als gevolg van onze socialisatie, verdedigingslagen. Ook al maken de drie centra van intelligentie (de intelligentie) een onderdeel uit van de ware kern van een persoon, we benoemen ze apart.

Dit omdat de verstoring van het juiste gebruik van de intelligentiecentra mede bepaalt hoe de vervolglagen zich kunnen ontwikkelen. Ook de mate van intelligentie heeft natuurlijk invloed op het te ontwikkelen niveau van capaciteiten, vaardigheden en daarmee op het onderliggende gedrag.

Iedere voorafgaande laag in het model, beïnvloedt de volgende laag. Onze overtuigingen sturen de wijze waarop wij de werkelijkheid waarnemen, sturen de vaardigheden die wij ontwikkelen om de wereld het hoofd te bieden en bepalen daarmee het gedrag dat wij laten zien.

Iedere laag is een verdikking van de schil en brengt ons verder van onze ware kern en ons wezenlijke verlangen. Het kan niet anders of dit gaat op den duur wringen. Er komen tegenstrijdige gevoelens. Je verlangt het ene en je doet het andere. Deze gevoelens zijn verwarrend en leveren negatieve emoties op, die ongewenst zijn. Deze moeten conform ons pijnvermijdingsgedrag, afgeweerd worden. Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

Om beter contact te maken met je wezenlijke 'Kracht' is het essentieel om voor jezelf te bepalen welke de gedachten en gevoelens zijn die bij je opkomen als je ergens naar verlangt of iets wilt en wat je hier uiteindelijk mee doet.

De volgende opdracht helpt je in het ontdekken van een gedeelte van je sluier (gebruik voor deze opdracht ook de uitkomsten uit de vorige opdrachten).

**Opdracht**

- Ik zou graag willen.....
- of
- Ik verlang het meest naar.....
- Maar:
- Ik ben bang voor.....
- of
- Ik schaam me over.....
- of
- Ik voel me schuldig door.....
- Dus doe ik maar.....!
- En dan vind ik mezelf.....!