

Hoofdstuk 6: Onze Interne Conflicten



Wanneer wij leren zien hoe onze innerlijke conflicten zijn ontstaan, hoe ze in ons werkzaam zijn, welke schade zij aanrichten en hoe je ze kunt oplossen, kunnen we meer onszelf zijn.

In de vorige hoofdstukken hebben we een aantal mechanismen beschreven die ervoor verantwoordelijk zijn dat we onze gevoelens leren vervormen en onderdrukken:

- Zo hebben wij beschreven dat we een natuurlijke neiging hebben om lust te willen ervaren en pijn te willen vermijden. Dat we hiermee negatieve emoties leren onderdrukken, terwijl ze de functie hebben om ons te waarschuwen.
- Wij hebben aangetoond dat we denken dat we rationeel zijn en zonder emoties, maar dat een van de emoties schuld, schaamte of angst altijd als drijvende kracht in ons aanwezig is.
- We hebben ook laten zien dat onze emoties worden beïnvloed door onze opvoeders. Omdat we een natuurlijke neiging hebben de autoriteit te volgen, vormt het wereldbeeld met bijbehorende waarden en normen van onze opvoeders, een deel van het filter waardoor wij de werkelijkheid gaan waarnemen.
- Ook de wijze waarop onze opvoeders met emoties omgaan en in hoeverre zij in staat zijn deze in ons te weerspiegelen, beperken ons in het onbelemmerd volgen van onze natuurlijke gevoelens.
- Het geweten wordt aangekweekt wanneer wij ons schuldig gaan voelen over het niet voldoen aan de normen en waarden van onze opvoeders. Dit geweten wordt vervolgens geëxploiteerd door ouders, leraren, kerk en maatschappij. Dit om ons te laten denken, voelen en doen wat zij willen.

- We hebben ook beschreven dat het kind behoeften zoveel mogelijk ingevuld wil zien. Dat het de leegte van onvervulde behoeften niet kan dragen en dat het de pijn hiervan af gaat weren. Hierdoor hebben wij een vernuftig systeem van afweermechanismen opgebouwd, dat ons beschermt tegen het ervaren van de pijn van onvervulde behoeften. Deze afweermechanismen leiden tot een specifiek gedrag, namelijk tegen mensen in, van mensen af of naar mensen toe.
- En dan zijn we ook nog toegerust met een 'early warning system', dat er via de amygdala voor zorgt dat signalen uit de omgeving worden geïnterpreteerd als potentieel gevaarlijk. Een trigger uit de omgeving kan een verschuiving in onze gevoelswereld teweegbrengen naar een deel van ons jonge bewustzijn. Hierdoor gaan we de wereld vervormd beleven en we reageren op grond van die vervorming met gedrag dat dan 'out of context' is, omdat het wordt ingegeven door oude angst.
- Boven op dit alles hebben wij op grond van socialisatie conclusies getrokken over onszelf, de ander en de wereld. En daarmee beschikken wij over een set van overtuigingen die ons wereldmodel bepaalt. En dat wereldmodel vormt voor een deel onze identiteit en ons gedrag.
- Tijdens het gehele proces zijn we de centra van intelligentie (denken, voelen en doen) gaan misbruiken in het kader van deze overleving. Daardoor is de functie van de centra aangetast en het evenwichtige gebruik ervan. Daardoor kunnen we niet meer objectief eigen ideeën vormen over ons levensdoel (denken), hebben we geen of onvoldoende toegang tot onze emoties (voelen), en verliezen we het vermogen om het roer in eigen hand te nemen (doen). Hiermee verliezen we de basisvoorwaarden voor een gezond zelfvertrouwen.

Conflict

Veel van bovenstaande mechanismen zijn uit overleving ontstaan in de eerste drie levensjaren, toen we nog onvoldoende waren toegerust om onszelf te handhaven in de wereld en wij nog niet konden relativiseren. Het gehele systeem van bescherming zorgt ervoor dat we in het heden gevoelens en overtuigingen hebben, die ons gedrag sturen, maar die gebaseerd zijn op ervaringen uit onze vroegste levensjaren. Want de oude angst en pijn uit die tijd vernauwen ons bewustzijn waardoor wij gedrag gaan vertonen dat niet hoort bij de situatie van nu en dat de contouren heeft van onszelf op driejarige leeftijd.

Omdat we als gevolg van onze socialisatie en de ontwikkeling van ons beschermingssysteem steeds verder verwijderd zijn geraakt van wat wij echt voelen en denken, zijn we dingen gaan doen en hebben verlangens die verstaan van wie we werkelijk zijn. Echter, ware gevoelens en verlangens verloochenen zich niet. Zij blijven in ons werkzaam. Dit veroorzaakt wrijving. De wrijving tussen de impuls vanuit de ware kern ten opzichte van de behoeften welke zijn ontstaan vanuit de mechanismen van de bescherming. Deze frictie wordt ervaren als een innerlijke tegenstrijdigheid die ons zelfvertrouwen onderuit haalt en veel energie vraagt. Het is een innerlijk conflict, dat afgeweerd moet worden omdat we niet met de spanning van tegenstrijdigheden om kunnen gaan.

Zelfbeeld

Om het verlies aan zelfvertrouwen enigszins te compenseren, houden we vast aan een ideaal zelfbeeld. Datgene dat we menen te moeten zijn met een bijbehorende set van gedragingen.

Dus als we als overlevingsstrategie sociaal gedrag hebben (naar mensen toe), zullen we alleen toegevend gedrag in onszelf honoreren en ontwikkelen.

Alle impulsen die als egoïstisch of onverzettelijk worden geëvalueerd, moeten worden onderdrukt.

Voorbeeld: De baas vraagt of je dit weekend wil overwerken. Je hebt een leuk uitje gepland met vrienden. Je wilt graag met hen mee. Maar je geeft toe aan je baas, want je wilt geen conflict en je voelt je ongerust over het oordeel van je vrienden, wanneer je ze moet gaan vertellen dat je ze in de steek laat, terwijl zij op je gerekend hebben. In de tussentijd laat je jezelf ook helemaal in de steek, omdat je alleen maar bezig bent met wat anderen van je willen.

Dus in het kader van het te ontwikkelen ideale zelfbeeld zullen wij het ene gedrag moeten negeren ten koste van het in onze ogen gewenste, andere gedrag. Het spreekt vanzelf dat iedere aanval van buitenaf op dit ideale zelfbeeld met hand en tand moet worden afgeslagen.¹ Niet alleen omdat wij bang zijn voor ontmaskering, maar ook omdat het ideale zelfbeeld ons een vorm van houvast en compensatie geeft voor onze gevoelens van minderwaardigheid.

De laatste belangrijke functie die het streven naar een ideaal zelfbeeld in zich draagt is dat het een oplossing biedt voor de tegenstrijdigheden in onszelf. Streven naar een eenduidig ideaal verzoent de tegendelen, schept daarmee eenheid en kan het oorspronkelijke conflict bedekt houden.

Gezien het belang van het vasthouden aan dit zelfbeeld lijkt het evident dat wij ons steeds meer met dit zelfbeeld identificeren. Het gevolg hiervan is dat we onze ware impulsen steeds meer moeten onderdrukken en vervormen. En dat het gedrag dat wij neerzetten steeds meer onecht wordt en steeds verder afstaat van wat we werkelijk willen en van datgene wat ons leven zin geeft. En zo gebeurt het dat onze strategieën om pijn te vermijden, onszelf te beschermen en conflicten op te lossen, op zichzelf het conflict worden.

¹ Voor een dieper begrip van de innerlijke conflicten verwijzen we naar Karen Horney, zie boekenlijst achterin.

Schema conflictmodel

In het schema is weergegeven hoe de afdaling van ons ware zelf naar identificatie met de bescherming plaatsvindt. Hoe wij via deze weg steeds verder afdwalen van onze ware essentie en onze werkelijke verlangens en behoeften.



Het conflictmodel beschrijft de fasen in de tijd, waarin het kind als gevolg van socialisatie, strategieën ontwikkelt om de pijn af te weren van niet- vervulde behoeften. Het beschrijft hoe wij overtuigingen hebben gevormd en ons een bepaald gedrag hebben aangemeten. Hoe wij dit gedrag hebben gecultiveerd ten koste van een ander soort gedrag. En hoe zich zo een zelfbeeld heeft gevormd, waarmee wij ons uiteindelijk geïdentificeerd hebben. Dat identificatie met dit zelfbeeld de angst oproept voor ontmaskering en desintegratie en dat ook deze angst afgeweerd moet worden, waardoor het gehele systeem opnieuw in werking treedt en een nieuwe afweerlaag aanbrengt. Iedere laag zorgt ervoor dat wij ons steeds dieper ingraven in onze egobescherming en daarmee verder verwijderd raken van ons ware zelf. Totdat datgene wat in eerste instantie was bedoeld om innerlijke conflicten op te lossen, uiteindelijk het conflict zelf geworden is.

Wanneer we volwassen zijn hebben we alle afweermechanismen tot onze beschikking. Als er dan een verlangen of een impuls opkomt, kan dit een innerlijk conflict oproepen. Da treedt het gehele systeem van conflicthantering in werking en sterft de authentieke impuls een levenloze dood.

Hoe ziet dit er nu uit in een concrete situatie?

Peter, een vijfenveertigjarige man met een baan als salarisadministrateur, heeft het volgende dilemma: zijn ouders zijn binnenkort 50 jaar getrouwd en als oudste zoon wil hij graag een toespraak houden op het feest. Hij weet dat zijn ouders dat enorm op prijs zullen stellen. Echter, elke keer wanneer hij denkt aan het hardop uitspreken van tekst voor een groep mensen, breekt het angstzweet hem uit. Vroeger op school kon hij ook al geen spreekbeurten houden en is hij vaak uitgelachen. Hij blokkeert zodanig, dat hij de toespraak zelfs niet op papier kan zetten. De datum nadert snel en zijn hele plezier is van het huwelijksfeest af.

Elke keer dat hij de impuls krijgt om zijn toespraak op papier te zetten, voelt hij angst opkomen. Hij is dan bang dat hij niet uit zijn woorden kan komen en uitgelachen wordt. Dan voelt hij zich stom en daar schaamt hij zich voor. Dus stelt hij het uit en gaat computeren. Dat helpt niet echt want de onrust blijft en de druk. Dan zegt hij tegen zichzelf: kom op, wees geen watje, aan de slag.... Maar een andere stem in hem zegt: Joh... relax... er is nog genoeg tijd en het zal allemaal wel loslopen..... Trouwens is het allemaal wel zo belangrijk? Ik maak nog even dit computerspel af.....

Dus: ik stel het uit om mijn toespraak op papier te zetten, en ik ga computeren. Ik voel me wel onrustig want ik voel de druk dat ik het moet doen en dan zeg ik tegen mezelf wees niet zo lui, aan de slag. Maar meteen denk ik: Joh, relax.... er is nog genoeg tijd en het zal allemaal wel loslopen, bovendien... Is het nou allemaal wel zo belangrijk? En eigenlijk is dat nieuwe computerspel toch wel erg leuk.....

Analyse conflictspiraal:

- Er is een conflict tussen het moeten presteren en verstarren/inactief worden.
- Het voornaamste afweermechanisme is ontkenning van behoeften.
- De sociale strategie is terugtrekken.

Het vaste patroon van conflicthantering waarvan Peter zich bedient, dient zich aan:

- De impuls om te handelen (voor een groep spreken) wordt een trigger die via de amygdala een verschuiving naar het kindbewustzijn veroorzaakt.
- Er komt angst op en deze angst is dan tweeledig: de angst die behoort bij de situatie (een toespraak houden) plus een onberedeneerbare angst (de oude plaatjes die erop worden geplakt), in dit geval: de angst om te falen en zich stom te voelen.
- Deze angst wordt afgeweerd via de afweer schaamte.
- De schaamte wordt afgeweerd via de vierde afweerstrategie: ontkenning van behoeften, en uit zich in uitstelgedrag (afstand nemen tot het conflict).
- Hierdoor ontstaat onrust, dit is de druk die ontstaat vanwege de spanning tussen impuls en actie.
- Deze onrust kan worden afgeweerd door het superego dat hem aanspoort actie te ondernemen. Het houdt daarmee het ego ideaal in stand dat hij geen watje mag zijn (want anders komt het negatieve zelfbeeld omhoog, dat hij toch eigenlijk stom, dus incapabel is. Dit gevoel van deficiëntie moet afgeweerd worden).
- Beiden worden vervolgens weer afgeweerd door het vierde afweermechanisme ontkenning van behoeften (het zal wel loslopen en is het nu allemaal wel zo belangrijk).
- En Peter trekt zich verder terug in verstrooiing door te gaan computeren en niet in actie te komen. Dit is zowel ontkenning van behoeften als ook terugtrekken.
- Dit proces kan zich eindeloos herhalen en zorgt ervoor dat Peter gevangen blijft in het conflict tussen bewegingen stilstand.

De verwijdering van ons authentieke zelf en van onze ware verlangens heeft ons inmiddels doen geloven dat wij zijn gaan *denken* dat wij *doen* wat wij menen te *voelen*. De verwarring is compleet. Hiermee gaat veel energie verloren en we voelen ons leeg, omdat we een beschermingssysteem in stand houden dat valse verlangens najaagt.

Totdat de tegenstrijdigheden in onszelf niet meer hanteerbaar zijn en we erdoor overspoeld worden. Of totdat onze gebruikelijke strategieën om het conflict af te weren niet meer werken. Dan is er soms al onherstelbare schade aangericht aan onze vitaliteit en zingeving en daarmee aan ons leven.

Oefening

Kijk nog eens naar wat je opgeschreven hebt bij de oefening over 'het onderdrukken van je pijn' (hoofdstuk 1) en ij de oefening: 'wat wil ik en wat doe ik en wat vind ik dan van mezelf'. (hoofdstuk 4).

Je kunt hierin de fasen van het conflictmodel herkennen.

Ik wil graag..... (verlangen of impuls).

Maar

Ik ben bang voor.....(basis emotionele drijfveer en innerlijk conflict).

Ik schaam me over.....

of

Ik voel me schuldig.....

Dus doe ik maar..... (afweermecanisme).

Want dan hoef ik het volgende niet te voelen.....

En dan vindt ik van mezelf (ego ideaal).

Voel eens of er een stem in jezelf hoorbaar is die zegt dat je iets moet doen in plaats van dat je voelt dat je het echt wilt.

Noteer dit.

De antwoorden kun je gebruiken in het hoofdstuk 'aan jezelf werken'.

Wanneer je de moed hebt om je conflicten onder ogen te zien en de methoden die je hanteert om de pijn af te wenden, zul je merken dat je door de lagen zelfbescherming heen kunt kijken. Dat je laag voor laag de belemmerende overtuigingen over jezelf en de wereld af kunt pellen en dat je meer vrijheid ervaart in het leren voelen van je ware drijfveren. Dan ontdek je dat er een authentiek mens tevoorschijn komt, die de wereld kan gaan beleven zonder de vervormingen van weleer, een mens die in zijn 'Ware Kracht' komt.

Door te gaan doorzien hoe emoties in jou werkzaam zijn, welke functie zij vervullen, hoe zij door jou worden gevormd en hoe je ze effectiever kunt gebruiken, verhoog je jouw emotionele intelligentie. Dat wordt in het volgende hoofdstuk beschreven.