

Hoofdstuk 8 Werken aan je Geestelijk Welbevinden



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 één 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 zij 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 zijn 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 eïnterpreteerd 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.
- In feite zijn veel van onze gevoelens en overtuigingen gebaseerd op ervaringen uit onze eerste levensjaren en hebben wij op grond daarvan een systeem van bescherming opgebouwd, waarmee wij ons geïdentificeerd hebben. Wanneer wij volwassen zijn ontstaat er steeds wrijving tussen aan de ene kant impulsen vanuit onze ware behoeften en aan de andere kant verlangens vanuit het beschermingssysteem. Dit is een innerlijk conflict dat volgens de dynamiek van het conflictmodel moet worden afgeweerd.
- Dit afweren doen wij door ons te identificeren met gedrag op grond waarvan wij veronderstellen dat wij daarmee krijgen wat we verlangen. Door de jaren heen is dit gedrag geoptimaliseerd ten koste van het als negatief ervaren tegenovergestelde gedrag en is dit deel gaan uitmaken van ons ideale zelfbeeld. Er wordt ook wel eens gezegd dat dit onderdrukte gedrag in onze schaduw staat.
- Het streven naar en vasthouden aan het ideale zelfbeeld biedt de oplossing voor innerlijke tegenstrijdigheden en geeft daarmee een gevoel van eenheid. Het bedekt het oorspronkelijke conflict en is daarmee een pleister op de oude wond van de pijn dat wij niet kregen waaraan we behoefte hadden, niet in staat waren dit te organiseren omdat we onvoldoende toegerust waren en dat wij ook nog dachten dat dit onze eigen schuld was. Het zelfbeeld biedt compensatie voor onze gevoelens van minderwaardigheid.
- Het lijkt daarmee ook logisch dat aanvallen op ons zelfbeeld met kracht moeten worden afgeslagen en dat wij ons steeds meer identificeren met dit ego ideaal.

- We betalen voor deze identificatie met het ego ideaal wel de prijs dat we steeds meer ware impulsen in onszelf moeten onderdrukken, dat het conflict daarmee dieper wordt en moeilijker hanteerbaar en dat wij steeds meer afdwalen van onze essentie.
- De energie die het kost om dit gehele systeem van conflicthantering in stand te houden en het vasthouden aan de illusie dat dit de oplossing is, put ons op den duur uit en tast daarmee onze vitaliteit aan en onze zingeving.

Zelf analyse

Op grond van een aantal meetpunten kunnen we vaststellen hoe het ervoor staat met onze geestelijke gezondheid:

- Zijn we vooral voelers, doeners of denkers? En kunnen we ervaren dat er een conflict is tussen deze drie?
- Zijn we in staat om te ervaren of we als drijvende emotionele kracht angst, schuld of schaamte hebben?
- Zijn er vaste overtuigingen die ervoor zorgen dat we de gehele tijd dingen van onszelf MOETEN in plaats van dat wij ze willen?
- Hebben we last van ons geweten of van een innerlijke criticus, die commentaar levert op veel van onze gedachten en acties?
- Gebruiken we afweermechanismen, wanneer we ons aangevallen voelen?
- Schieten we weleens in oude emoties, waardoor wij niet meer helder kunnen waarnemen en 'out of context' reageren?
- Hebben wij veel kritiek op anderen en veroordelen wij vaak gedrag dat wij in onszelf niet durven toestaan?
- Kunnen wij kritiek op onze persoonlijkheid hanteren?
- In hoeverre worden wij overspoeld door emoties, zijn we onberekenbaar en grillig?
- In hoeverre zijn wij in staat richting te geven aan ons leven, hebben we heldere doelen die we ook bereiken?
- Hoe leeg voelen wij ons en waar gaat onze energie naar toe? Is hetgeen wij doen voedend, of zijn wij ergens aan verslaafd of dempen we?
- Hoeveel verantwoordelijkheid nemen wij voor ons welzijn en voor dat van anderen?

Wanneer je durft te erkennen dat bovenstaande ook (gedeeltelijk) voor jou geldt, heb je de belangrijkste stap genomen. Dan kun je vanuit deze eerlijkheid en moed terugkeren naar datgene in jezelf dat waar is en authentiek.

Met behulp van de oefeningen in het volgende hoofdstuk kun je voor jezelf de balans opmaken