



Hoe overtuigingen ontstaan

Je weet nu dat controle er juist voor zorgt dat de problemen groter worden. Als je angstige gedachten probeert te onderdrukken, een verslaving probeert te overwinnen, of als je tijdens een feestje driftig probeert om de leukste en vrolijkste persoon op aarde te zijn; vroeg of laat krijg je dan een tegenreactie waardoor je juist bang wordt, terugvalt in je verslaving of ineens een heel sombere bui krijgt. Het is daarbij de extreme poging je gedachten, gevoelens en gedrag te willen controleren, die zorgt voor een evenredig sterke tegenreactie. Het is als het weggoien van een boemerang: hoe harder je gooit, hoe harder hij daarna ook weer tegen je hoofd aanvliegt.

Het negatieve geloof

De meeste mensen die dit lezen voelen diep van binnen dat dit klopt. De vraag is nu: hoe kan het dat we dan tóch zo geneigd zijn controle uit te oefenen, terwijl we heel goed weten dat dit eigenlijk niet of zelfs averechts werkt? Het antwoord zit hem in de manier waarop wij als mensen leren wat we wel en niet moeten doen. Als kind ben je de eerste jaren van je leven totaal onbevangen. Je wordt als baby niet gestoord door al die regels van volwassen mensen. Als kind ervaar je alles heel direct, zonder dat het denken daarbij een grote rol speelt. Als je als kind verdrietig bent of pijn hebt, dan huil je. Als je blij bent schater je het uit en als je een rammelaar ziet, kun je daar gerust een uur mee spelen. Zonder gedachten, onbevangen en vooral ook ongeremd. Geen verstand dat roept wat je wel en niet moet doen. Als kind ben je. Dit kunnen kinderen omdat ze hun identiteit nog niet ontwikkeld hebben. Een kind ziet zichzelf niet als iets unieks binnen zijn omgeving, maar ervaart vooral de omgeving zelf. Kinderen hebben een zogenaamde externe focus: ze reageren op prikkels van buitenaf. Externe prikkels zijn bijvoorbeeld de ouders die gekke bekken trekken boven de wieg, een rammelaar, of het gevoel van een vieze luier. Zodra een kind zo'n prikkel krijgt, zal het direct reageren met een emotie.

Deze spontane, ongeremde en onbevangen manier van doen, duurt maar kort: al na anderhalf jaar leert het kind dat het niet altijd spontaan mag zijn: het leert dus zich in te houden. Het leert bijvoorbeeld om stil te zijn als er bezoek is en alleen op gepaste momenten om eten te vragen. Langzaam maar zeker vormt zich de identiteit van het kind, en krijgt het een interne focus: door goed na te denken probeert het kind precies dat te doen, waarvoor het niet wordt afgewezen. Het kind leert dus zich te gedragen op basis van regels.

Dit verhaal is niet bedoeld als een analyse van een moeilijke jeugd. Het enige punt is dat we van jongs af aan geleerd hebben ons in te houden. Het negatieve geloof ontstaat, omdat we door negatieve signalen leren wat we wel en niet moeten doen.

Ga maar na: als een kind vervelend is, krijgt het meestal te horen dat het stil moet zijn. Wat hoort het als het alleen en rustig zit te spelen? Als het kind niemand stoort, hoort het meestal ook niets. Opgeteld krijg je als kind dus vooral te horen wat je niet moet doen. Je leert dat je je moet inhouden en dat je niet spontaan en ongeremd mag zijn. Het negatieve geloof is de optelsom van al die negatieve boodschappen, waardoor uiteindelijk de overtuiging ontstaat dat je slecht, zwak, dom of slap bent.

Ieder mens heeft dit negatieve geloof in zich. Natuurlijk krijg je als kind ook heel veel liefde en positieve feedback. Maar uiteindelijk krijg je echter veel vaker te horen wat je niet goed doet dan wat je wel goed doet. De belangrijkste reden hiervoor is praktisch: goed gedrag heeft geen vervelende gevolgen die je beter kunt voorkomen. Bijvoorbeeld: een kind dat vlakbij de open haard aan het spelen is, kan zichzelf pijn doen. Daarom grijpt een van de ouders in door te zeggen dat het kind daar niet mag spelen.



Als het kind op een veilige plek aan het spelen is, is er geen reden om in te grijpen omdat het kind niemand stoort en gewoon lekker aan het spelen is.

Bovendien hebben ouders een beperkte hoeveelheid tijd omdat ze er ook nog een eigen leven op nahouden. En dus zullen ze vooral aandacht besteden aan hun kind wanneer het gecorrigeerd moet worden. Het kind krijgt dus vooral te horen wat het beter niet kan doen. Het is niet de bedoeling dat je nu gaat analyseren hoe jouw jeugd is geweest, en wat je ouders bijvoorbeeld goed of fout hebben gedaan. Daar gaat het namelijk niet om. Het negatieve geloof ontstaat door een mechanisme dat achter elke opvoeding schuilt, namelijk dat we vooral leren door negatieve bekrachtiging. Als je dat weet en begrijpt, snap je ook hoe het kan dat je jezelf niet vertrouwt.

Leren op basis van straf

De manier waarop we oorzaak-gevolg relaties leggen (dit mag wel, dat mag niet) gebeurt voornamelijk op basis van straf. We denken daardoor goed te kunnen functioneren omdat er op die manier duidelijke grenzen worden gesteld aan wat wel en niet mag. Toch heeft straffen vrijwel altijd het tegenovergestelde effect. Buiten het feit dat je mensen als individu klein houdt (waardoor ze een negatief geloof ontwikkelen), zullen mensen zich op den duur juist tegen je keren. Als je kinderen hebt, zul je dit verhaal herkennen. Hoe strenger je straft, hoe groter de kans dat het kind uiteindelijk stiekem toch doet wat niet mag.

Het verleidelijke aan straffen is dat het op de korte termijn vaak wél werkt. Als je je partner of beste vriend(in) boos toespreekt omdat ze iets verkeerd gedaan hebben, zullen ze in eerste instantie vaak met spijt reageren. Op de lange termijn zullen mensen je dan echter gaan mijden. Dus: als je in een relatie zit waarbij de een de ander regelmatig bestraft (of dit nu je baas is of jij zelf de baas bent, je partner jou straft of jij je partner), dan is de kans groot dat de afstand tussen jullie beiden groot is. Ken je een voorbeeld van iemand in je omgeving met wie je zo'n relatie hebt? Probeer dan bewust te kijken of je dit verhaal in die relatie terugziet. Zorgt het straffen ervoor dat je nader tot elkaar komt, of zorgt het juist voor meer afstand?

Straffen uit noodzaak (bijvoorbeeld omdat iemand de wet heeft overtreden) is iets anders dan dat je straffen bewust gebruikt om het gedrag van jezelf en anderen te beïnvloeden. Weet dat dit niet en zelfs averechts werkt en durf dit idee aan de persoon in kwestie voor te leggen. Kijk dus of je nader tot elkaar kunt komen door samen te erkennen dat straffen niet werkt, zonder dat je vervalst in verwijten of schuldgevoelens.

De belangrijkste oorzaak voor de meeste psychische problemen is het geloof dat je zwak, slecht, dom, slap, waardeloos of niet goed genoeg bent. Door dit geloof denk je dat je regels en controle nodig hebt om jouw 'slechte ik' in toom te houden, zodat je geen gekke of domme dingen doet.

Het gevolg is dat je vroeg of laat niet aan die veel te strenge en onrealistische regels voldoet, waardoor je negatieve geloof juist wordt bevestigd. Omdat je verwoede pogingen je gedachten, gevoelens en gedrag te controleren niet werken, concludeer je opnieuw dat je zwak, slecht, dom, slap, waardeloos of niet goed genoeg bent. Zie hier hoe het negatieve geloof zichzelf op die manier versterkt.