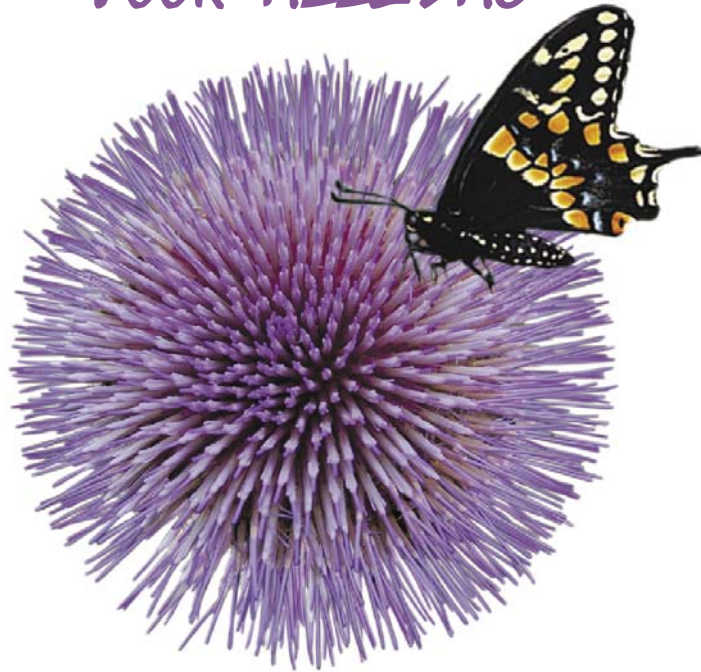


# PSYCHOLOGISCHE TRUCS VOOR ALLEDAG



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG-cursus Psychologie.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigenschappen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

## PSYCHOLOGISCHE TRUCS

In deze les worden een aantal manieren besproken waarop mensen met moeilijke situaties in het leven omgaan. Soms zijn we niet in de positie om eerlijk te zijn of durven we dat niet. Bijvoorbeeld wanneer er veel op het spel staat en we bang zijn voor de reactie van de ander of om de ander te verliezen. Het kan ook te maken hebben met machtsverhoudingen, bijvoorbeeld binnen het gezin of op het werk.

Er zijn verschillende situaties in een mensenleven die niet zo gemakkelijk zijn. Om je daarin toch staande te houden, ga je hier een manier voor zoeken. Dit leer je als jong kind al. Vaak zonder dat je het in de gaten hebt, hanter je hiervoor een scala aan psychologische mechanismen, eigenlijk zijn het een soort trucjes. Een truc ontstaat wanneer je met een 'gangbare reactie' niet datgene voor elkaar krijgt wat je zou willen. Vanuit deze onvrede ga je over tot het verzinnen van een truc, waardoor de situatie weer leefbaar voor je wordt.

Als je merkt dat je leven dankzij deze 'overlevingsstrategie' een stuk prettiger wordt, ga je deze trucs onbewust vaker toepassen, totdat het gebruik ervan op den duur een gewoonte of automatisme voor je is geworden. Een gevolg daarvan is dat deze trucs geleidelijk in de plaats komen van je oorspronkelijke reacties. Je wordt hierdoor als het ware minder 'echt', omdat je niet meer reageert vanuit je eigen innerlijk.

Wanneer je eenmaal een strategie hebt gevonden die werkt, zul je die niet meer zo gauw willen loslaten of veranderen. Zelfs niet wanneer een bepaalde situatie intussen allang is veranderd, bijvoorbeeld omdat je ouder geworden bent en een bepaalde ontwikkeling achter de rug hebt. Juist dan kunnen dezelfde trucs, die ooit goed hielpen om je staande te houden, je na verloop van tijd behoorlijk in de weg gaan zitten. Daarom is het goed om je trukendoos regelmatig eens open te trekken en je trucs te beoordelen op hun (on)misbaarheid. Misschien vind je

dan wel trucs die je opgelucht terzijde kunt leggen. En zou het niet heerlijk zijn om weer eens wat eerlijker en meer vanuit jezelf te reageren?

Vrijwel ieder mens hanteert dezelfde trucs of 'overlevingsmechanismen'. Voordat je deze kunt gaan beoordelen op hun eventuele onmisbaarheid, is het eerst nodig dat je leert om ze te herkennen. De drie meest voorkomende psychische mechanismen zijn:

- overcompensatie
- self-fulfilling prophecy
- self-destroying prophecy.

#### OVERCOMPENSATIE

Een eerste mechanisme dat mensen gebruiken om te 'overleven', is overcompensatie. Bij overcompensatie laat iemand een andere reactie zien dan hij of zij spontaan van binnenuit zou geven. Overcompensatie heeft te maken met te goed je best te willen doen en komt vaak voort uit gevoelens van minderwaardigheid, zich bekritiseerd voelen en gebrek aan eigenliefde. Dit pijnlijke gevoel zullen deze personen overcompenseren door zich op bepaalde terreinen overdreven te gaan manifesteren. Anderen merken dit op en verwonderen zich erover, waarom iemand zo verschrikkelijk zijn of haar best loopt te doen.

Om te tonen dat ze wel iets waard zijn, vestigen ze overdreven de aandacht op zichzelf. Ze doen veel meer hun best dan noodzakelijk is en sloven zich zichtbaar uit. Daarmee overstemmen ze het pijnlijke en voortdurend knagende, minderwaardige gevoel in zichzelf. Wanneer je met zo iemand in gesprek treedt en vraagt waarvan ze bij zichzelf houden, dan geven ze je een opsomming van alle dingen die ze in het leven klaarspelen: ze zorgen voor anderen, ze proberen elke dag opgewekt zijn, ze doen hun best op het werk en proberen zo collegiaal mogelijk te zijn. Op het eerste gezicht noemen ze allemaal positieve dingen op. Maar kijk je kritischer naar het geheel, dan zie je al gauw dat het hier om de buitenste laag gaat; het actiegebeuren in hun leven. Bij het waar-

deren van zichzelf richten ze zich vooral op de prestaties die ze in het leven verrichten, in plaats van op de persoon die ze in hun diepste kern zijn, want die weten ze vaak niet of nauwelijks te benoemen.

Aan minderwaardigheid gaat vaak een moeilijke jeugd vooraf, waarin de opvoeders een kind hebben bestraft, bekritiseerd, soms zelfs gekleineerd en vernederd. Dergelijke negatieve ervaringen kunnen, zeker bij kleine kinderen, een diepe indruk achterlaten. Daardoor bereiken deze kinderen in hun latere leven soms niet de plek, waar ze met hun talenten terecht hadden kunnen komen. Vaak dreigt, wanneer deze kinderen opgroeien en op hun beurt kinderen krijgen, het gevaar dat zij hun kinderen (onbewust) op dezelfde manier gaan opvoeden. Alleen met voldoende bewustzijn vallen dergelijke reactiepatronen te voorkomen. Dat is heilzaam voor iedereen en kan bijdragen aan een betere samenleving en een mooiere wereld.

Een duidelijk voorbeeld van overcompensatie maak ik mee bij een leerling van mij. Het gaat om een roodharige jongen die ik van nu af aan Kees zal noemen. Naast roodharig is hij ook nog eens behoorlijk gezet. Door zijn overgewicht kan Kees zich niet vlot door de gangen van de school bewegen, hij loopt een beetje waggelend. Zijn uiterlijk en manier van bewegen maken Kees op school tot een geliefd doelwit van pesterijen.

Tot voor kort zat ook de oudere broer van Kees bij ons op school. Deze was in gedrag en prestaties een voorbeeldige leerling en is kortgeleden met diploma van school gegaan. Ook dit werkt niet in Kees' voordeel, want tegen de reputatie van zijn broer kan hij nauwelijks opboksen. Leerlingen die een broer of zus op dezelfde school hebben, worden, zeker in een schoolomgeving, nog wel eens vergeleken met elkaar. Kees verkeert op school dus in een moeilijke positie: hij valt op door zijn postuur en zijn manier van voortbewegen; daarnaast wordt hij regelmatig vergeleken met zijn voorbeeldige broer.



In Kees' gedrag is dan ook een verandering merkbaar. Hij doet sinds een tijdje buitensporig zijn best om reacties uit te lokken. Meestal loopt hij breed glimlachend rond en vraagt luidruchtig om aandacht. Daarnaast schept hij er plezier in om anderen lastig te vallen en wel zodanig, dat het verdacht veel op pesten lijkt. Hoewel hij regelmatig bij docenten meldt dat hij gepest wordt, lijkt hij dit met zijn gedrag ook zelf enigszins in de hand te werken. Ook tijdens lesuren kan Kees geen moment rustig op zijn plek zitten en met zijn schoolwerk bezig zijn. Hij vraagt voortdurend de aandacht van medeleerlingen of van de docent en dat veelal op een manier die niet als prettig wordt ervaren.

Wanneer ik hem wel eens aanspreek voor een praatje en hem complimenteer met een taak die hij goed heeft volbracht, dan lijkt dit hem weinig te doen. Hij hoort het nauwelijks aan en vervalt weer gauw in zijn gedrag van luidruchtig communiceren, zodat een echte ontmoeting of een gesprek nauwelijks mogelijk is. Het is zijn overlevingsstrategie, die in de plaats is gekomen van zijn natuurlijke reactiepatroon.

Het gedrag van Kees hangt duidelijk samen met gebeurtenissen uit zijn verleden. Waarschijnlijk zal hij reeds in een vroeg stadium van zijn leven met allerlei negatieve reacties zijn geconfronteerd. Hoe reageren bijvoorbeeld zijn ouders naar hem toe, in vergelijking met zijn oudere broer? En hoe hebben andere kinderen op de kleuterschool of basisschool destijds gereageerd op zijn uiterlijke voorkomen? Vooral kinderen kunnen nogal ongenadig reageren, wanneer iemand er enigszins opvallend uitziet.

Ik heb behoorlijk met Kees te doen, hoewel hij in de lessen af en toe een behoorlijke stoorzender kan zijn. Dit is duidelijk een jongen die overal de wind van voren heeft gehad en weinig positiviteit heeft gekend. Hij lijkt daar nu ook niet meer voor open te staan, hoewel hij er inwendig, in diepere lagen van zichzelf, om schreeuwt. Net als ieder mens heeft ook Kees deze positieve respons nodig.

Na een aantal meldingen over het opvallende en storende gedrag van Kees, hebben zijn ouders aangegeven dat hij het gedrag dat hij op school vertoont ook thuis doorzet en dat zij hiermee steeds meer moeite hebben. Waar Kees op school ondanks de nare opmerkingen die hij regelmatig naar zijn hoofd geslingerd krijgt, de meeste tijd met een brede glimlach rondloopt, thuis is daarvan geen sprake. Niet dat die glimlach nu zo echt is, maar in ieder geval is op school zijn houding in eerste oogopslag niet negatief.

Thuis is echter van enig positief gedrag van Kees allang geen sprake meer. Volgens zijn ouders is Kees uitermate negatief gestemd. Hij reageert geprikkeld op bijna alles en valt ook regelmatig heftig uit. Ook zijn grootouders, die regelmatig bij het huisgezin op bezoek komen, ontziet hij daarbij niet. Ten opzichte van zijn familieleden neemt Kees de gelegenheid om zich helemaal af te reageren. Het hele gezin is vanwege deze agressie van Kees behoorlijk ontdaan. Daarom zijn zowel de school als de ouders van Kees het erover eens dat het tijd is om professionele hulp in te schakelen.

Naast mogelijk ook andere problematiek herken je bij Kees, mijns inziens, duidelijk kenmerken van overcompensatie. Al op jonge leeftijd zal hij zich minderwaardig gevoeld hebben. De mogelijk geringe of negatieve aandacht die hij heeft gehad, hebben dit gevoel van niet geliefd en niet waardevol zijn aangewakkerd. Om daarmee om te kunnen gaan en om aandacht te krijgen, is Kees dit nare gevoel gaan overcompenseren door het vertonen van buitensporig of luidruchtig gedrag. De op die manier gewonnen aandacht zal weliswaar voornamelijk negatief geweest zijn, maar: negatieve aandacht is tenslotte ook aandacht.

### *SELF-FULFILLING PROPHECY*

Een tweede psychisch mechanisme of truc die je veelvuldig bij mensen tegenkomt, betreft de zogenaamde self-fulfilling prophecy. Bij een self-fulfilling prophecy laat je je zodanig leiden door wat anderen tegen je zeggen,

dat je in hun uitspraken gaat geloven en je gedrag erop aanpast. Een gedachte, die je onbewust misschien zelf ook al had, krijgt door de reactie van je omgeving opeens bestaansrecht. Door je vatbaarheid voor wat anderen tegen je zeggen, zorg je er vervolgens zelf voor, dat wat eerst een soort van bewering of voorspelling was, ineens werkelijkheid of waarheid wordt.

Een voorbeeld zal dit verduidelijken. Iedereen moet in zijn of haar leven wel eens een test of een toets ondergaan, of examens doen. Meestal ben je voorafgaand aan zo'n test wel wat zenuwachtig. Van tevoren heb je daar allerlei gedachten bij. Je kan denken: het is een makkie, ik heb goed geleerd, dat doe ik wel even. Maar je moet wel behoorlijk zelfverzekerd zijn, om dat tegen jezelf te kunnen zeggen.

Je kan ook denken: ik weet niks meer, ik heb een black-out, dit ga ik nooit van zijn leven redden, wat een ramp, ik zal wel zakken voor deze test. Terwijl deze gedachten door je hoofd spoken, doe je er juist richting anderen misschien wel vrij luchtig over. Je laat, op een bijna overdreven manier, merken dat het weliswaar een zwaar examen is, maar dat jij daar helemaal niet tegen opziet. Je verwacht het zelfs wel goed te zullen maken.

Als je op deze laatste manier reageert, ben je bezig met overcompensatie. Met je luidruchtige uitingen probeer je je gevoelens van onzekerheid te maskeren. In jou krioelt het van de onrust en de zenuwen, maar om daar niet mee geconfronteerd worden, begin je anderen en ook jezelf ervan te overtuigen, dat het allemaal wel meevalt. Je bent dan je angst om te falen aan het compenseren door luid en duidelijk kennen te geven, dat het jou wel zal lukken.

Bij het verschijnsel self-fulfilling prophecy zal datgene wat je verwacht dat gebeurt, ook precies zo gaan gebeuren. Zeker wanneer uitspraken van anderen ook nog eens jouw eigen voorspelling hierover bevestigen. Als je voorafgaand aan een examen denkt, dat je het met

geen mogelijkheid zult halen en je spreekt vervolgens een aantal bekenden die deze angst in jou versterken, dan heb je grote kans dat je het examen inderdaad niet haalt.

Wat anderen even heel klakkeloos zeggen, kan bij jou inslaan als een bom, ook al zal je dat niet altijd laten merken. Maar het werkt wel in op je gemoed en op je stemming. Zo kan een bepaalde opmerking heel gemakkelijk uitgroeien tot een self-fulfilling prophecy. Een self-fulfilling prophecy kan op twee manieren werken: positief en negatief. Wanneer je je van de werking van dit psychologisch mechanisme eenmaal bewust bent, is het mogelijk om dit bij jezelf, of anderen, aan te wenden in positieve zin.

Sommige mensen beweren met grote stelligheid, dat ze absoluut niet gevoelig zijn voor wat andere mensen over hen zeggen. Als dit werkelijk zo is, valt dat alleen maar toe te juichen, want het beste leven leiden wij nog altijd vanuit onszelf, vanuit ons eigen inzicht en bewustzijn. Maar het is zeer de vraag of de mensen die dit beweren wel realistisch zijn. Mensen hebben nu eenmaal veel met elkaar te maken en het ligt dus voor de hand, dat ergens toch meespeelt wat een ander tegen je zegt.

Wat iemand tegen jou zegt, of wat jij tegen een ander zegt, kan helpen bij het op gang brengen van een positieve ontwikkeling. In een therapeutische situatie probeer je positieve dingen die je in je cliënt waarneemt richting hem of haar te spiegelen. Cliënten kunnen behoorlijk in onzekerheid verkeren. Als het zo zou zijn, dat je met woorden geen enkel effect op een cliënt zou hebben, dan zou al dit soort therapeutische werk voor niets zijn. Gelukkig kunnen we gerust vaststellen, dat woorden wel degelijk invloed op andere mensen hebben.

### **Experiment met proefpersoon**

Om zelf te ervaren hoe een self-fulfilling prophecy in zijn werk gaat, kun je een experiment doen. Voor dit experiment ga je gebruik maken van een proefpersoon, waarbij



het de bedoeling is dat deze persoon van tevoren niet weet dat je een experiment met hem of haar uitvoert. Doe dit experiment daarom uitsluitend wanneer je je daar als cursist prettig bij voelt. Voer het experiment anders niet uit, maar probeer er dan in gedachten een zo goed mogelijke voorstelling voor jezelf van te maken. Verkeer je wel in de omstandigheden om het experiment te doen, dan is dat een geweldige kans om ervaring op te doen. Ik kan dit alleen maar van harte aanbevelen, het is niet de bedoeling om iemand iets op te dringen of iemand die het experiment uitvoert in ongemakkelijke omstandigheden te brengen.

Wees bij het uitzoeken van een proefpersoon altijd uiterst voorzichtig. Je hebt met mensen te maken en die kunnen gevoelig zijn voor bepaalde effecten. Kies daarom iemand van wie je weet dat deze stevig in zijn of haar schoenen staat. De ideale proefpersoon zul je niet vinden, want die bestaat niet. Kies iemand bij wie je het gevoel en het inzicht hebt, dat je bij deze persoon wel kunt experimenteren. Dit kan je partner zijn, een vriend of vriendin, een familielid, medecursist of eventueel kunnen het ook je kinderen zijn, mits ze niet te jong zijn. Ze moeten dan minstens 16,17 of 18 jaar oud zijn.

Als je je proefpersoon eenmaal hebt geselecteerd, ga je op zoek naar iets dat in het dagelijkse leven van je proefpersoon tot een self-fulfilling prophecy zal kunnen leiden. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je weet dat je proefpersoon zich op dat moment niet zo prettig voelt, een beetje vermoeid is of een griepje voelt opkomen. Zonder dat je je proefpersoon meteen het ziekbed hoeft in te praten, kun je met woorden toch een bepaald effect op je proefpersoon uitoefenen. Je kan bijvoorbeeld tegen je proefpersoon zeggen:

*Ik geloof eigenlijk, dat je wel een beetje gelijk hebt, want je ziet er moe uit, ik kan zien dat je niet helemaal fit bent. Het kan best zijn, dat je toch een licht griepje onder de leden hebt.*

Terwijl je iets van deze strekking zegt, maak je dit niet te zwaar en je gaat er ook niet te lang op door. Wanneer er, behalve jijzelf, nog andere mensen in de omgeving zijn (bijvoorbeeld gezinsleden), dan kun je deze het beste van tevoren op de hoogte brengen van je experiment. Misschien willen ze je er dan wel mee helpen. Je kunt ze dan een instructie geven, wat ze het beste tegen de proefpersoon kunnen zeggen. In ieder geval kunnen ze zeggen dat ze het idee hebben dat de proefpersoon misschien wel een licht griepje onder de leden heeft. Wanneer je proefpersoon dit namelijk van diverse personen te horen krijgt en zo als het ware bevestigd krijgt wat hij of zij zelf misschien al een beetje dacht of voelde, dan zal dit zeker een uitwerking op je proefpersoon hebben.

Door jouw woorden, mogelijk aangevuld door de woorden van anderen, zal je proefpersoon aan zijn of haar fysieke welbevinden beginnen te twifelen. Het kan natuurlijk zo zijn, dat je proefpersoon gewoon de dag ingaat, vergeet wat er gezegd is en zich al snel weer fit en energiek voelt. Dan heeft de werking van de uitgesproken woorden op je proefpersoon weinig effect gehad. Maar het kan ook zo zijn, dat je proefpersoon gedurende de dag regelmatig terugkeert bij het gevoel niet helemaal in een goede fysieke conditie te zijn. Jouw woorden en de woorden van anderen blijven dan in hem of haar doorklinken en zullen het gevoel van niet fit zijn aanmerkelijk versterken.

Als jij zelf de enige bent die met een gedachte speelt, bijvoorbeeld de gedachte dat je je niet zo lekker voelt, dan kun je deze gedachte na een tijdje ook gemakkelijk weer loslaten. Maar wanneer het zo blijkt zijn, dat andere mensen deze gedachte delen, wordt dit loslaten al aanmerkelijk moeilijker. Wat mogelijk in eerste instantie in lichte vorm in je aanwezig is, kan dan sterker worden en uitgroeien. Het kan van zo'n invloed worden, dat wat jij voelde aankomen, ook echt gaat gebeuren. Je gaat je gedragen naar wat je eerst opmerkte als wat mogelijk zou kunnen gebeuren. Voel je je bijvoorbeeld niet al te fit en heb je regelmatig het gevoel, dat je wel eens ziek zou kunnen worden, dan oefen je daar zelf een

bepaalde invloed op uit. Je gaat een beetje toegeven aan dit gevoel van ziek zijn en zult je er ook een beetje naar gaan gedragen. Het is logisch, dat anderen daar dan op reageren en dat kan ertoe leiden dat je je nog zieker gaat voelen en dat ook in je gedrag uitstraalt. Ook daar krijg je van mensen weer een reactie op en daarmee erkennen zij als het ware jouw ziek zijn. De self-fulfilling prophecy is dan in werking getreden.

In bovenstaand experiment heb je het verschijnsel self-fulfilling prophecy bewust kunnen ervaren, maar meestal speelt een self-fulfilling prophecy zich op onbewust niveau af. Je kunt leren om met een self-fulfilling prophecy om te gaan, door je bewust te zijn van het bestaan ervan: als je ze weet te herkennen, kun je er grip op krijgen en jezelf beter in de realiteit houden.

### *SELF-DESTROYING PROPHECY*

Behalve de self-fulfilling prophecy, waarin je dus door je attitude en gedrag zorgt dat een bepaalde voorspelling ook echt uitkomt, bestaat er ook een psychologisch mechanisme dat voor het omgekeerde kan zorgen. Het betreft hier de zogenaamde self-destroying prophecy. Bij een self-destroying prophecy ga je op basis van een voorspelling die je gehoord hebt, juist anders reageren dan je oorspronkelijk had willen doen. Dit kan ertoe leiden, dat deze voorspelling uiteindelijk juist niet uitkomt, zeker als een grote groep mensen net zo reageert als jij. De gedane voorspellingen hebben dan kennelijk zo'n invloed dat dit de daadwerkelijke uitkomst van deze voorspellingen negatief kan beïnvloeden. Denk hierbij maar eens aan journalisten of deskundigen die een verkiezingsuitslag proberen te voorspellen.

In de weken voordat er verkiezingen plaatsvinden, is er in de pers en op de televisie allerlei berichtgeving over hoeveel zetels bepaalde partijen zullen halen. Je weet als kijker weliswaar dat het hier om -misschien niet eens zo betrouwbare- voorspellingen gaat. Toch reageer je daar onbewust op. Wanneer er wordt voorspeld dat een bepaalde partij zal gaan winnen, neem je al snel aan dat

dit ook wel zal gebeuren. Dan kan het gebeuren, dat je verder gaat kijken aan welke andere partij je eventueel je stem kunt geven. Want de partij, waarvan verwacht wordt dat die toch wel wint, heeft jouw stem eigenlijk niet meer nodig. Hoe meer mensen ditzelfde denken, hoe groter de kans dat het omgekeerde zal gebeuren. De partij waarvan iedereen dacht, dat deze op een behoorlijke winst zou uitkomen, blijkt juist gelijk gebleven of is zelfs in omvang achteruit gegaan.

Ook op meer individueel vlak kan zich een self-destroying prophecy voordoen. Iemand kan het gevoel hebben niet bij een bepaalde groep te horen en zich daarover behoorlijk ontevreden voelen. Deze persoon neemt zich vervolgens voor om nog beter zijn of haar best te gaan doen, om zo meer bij de groep in de smaak te vallen. Jezelf hiertoe aanmoedigen is niet eens zo verkeerd, want door een positieve attitude kun je veel energie creëren. Misschien ben je hierin ook door anderen nog aangemoedigd. Maar heb je zelf de situatie wel helemaal goed ingeschat? Je kunt met de beste bedoelingen op een situatie reageren, je gedragen op de manier die jou het beste en het meest vruchtbaar lijkt. Maar omdat je helemaal opgeslokt bent door de situatie en ingesloten zit in de gedachten en emoties die je hierbij hebt, raak je enigszins verblind. Je hebt op dat moment niet zoveel contact meer met je bewustzijn en dat zorgt ervoor, dat je minder in de realiteit staat.

Op de groep blijken de inspanningen van deze persoon dan ook niet bepaald een positief effect te hebben. Het lijkt er voor de groep alleen maar op, dat deze persoon zich heel erg loopt uit te sloven, waardoor de groep de aanwezigheid van deze persoon nog minder op prijs stelt dan daarvoor. De uitsloverij van deze persoon wordt door de andere mensen in de groep ervaren als onnatuurlijk en onprettig. Een volgende keer gaan ze hem of haar dus juist liever uit de weg. In plaats van meer aansluiting te vinden, vindt er juist een verwijdering plaats en daarmee is het omgekeerde, de self-destroying prophecy, werkelijkheid geworden.



Het gedrag van deze persoon kwam voort uit de angst of ontevredenheid om er niet bij te horen. Als voeding voor dit gevoel zag deze persoon overal signalen of tekens die hem of haar in dit voorgevoel bevestigden. Op basis van de verwachting dat enorm je best doen misschien wel zou leiden tot aansluiting bij deze groep, is deze persoon anders gaan reageren dan hij of zij normaalgesproken had willen doen. De verwachting daarbij was, dat met wat extra inspanning het wel mogelijk zou moeten zijn om bij de groep in de smaak te vallen. Hiertoe is deze persoon door zichzelf en misschien ook wel door anderen aangemoedigd. In zijn hele gedrag liep deze persoon al vooruit op wat zou gaan gebeuren: met wat extra inspanning, zou de groep hem of haar met open armen ontvangen. Daarom deed deze persoon, misschien wel tegen het eigen, negatieve voorgevoel in, alles om de voorspelling te laten uitkomen, misschien zelfs wel ten nadele van zijn of haar eigen welbevinden. Waak er daarom voor om meteen over je grenzen te gaan door met je voorgevoel mee te gaan.

### *IN DE REALITEIT KOMEN*

Als je merkt dat je dingen niet meer in de juiste proporties ziet, ben je natuurlijk een gemakkelijk slachtoffer van je eigen self-fulfilling of self-destroying prophecy. In een situatie van evenwicht ben je voor de werking van dit mechanisme veel minder vatbaar. Is het zo, dat je een negatief voorgevoel over iets hebt, dan is het van het grootste belang, dat je je bewust bent van je eigen houding en respons hierbij. Hoe kun je hier het beste mee omgaan? Vaak helpt het om even afleiding te zoeken om daarna het leven weer meer vanuit de realiteit te beschouwen. Dat kan door een ontspannen avondje met een vriend of vriendin door te brengen, met wie je heerlijk kunt lachen. Lachen helpt je om weer dieper in je zelf te komen. Ook een avond lekker vroeg naar bed gaan met ontspannende muziek of een fijn boek, kan zorgen dat je weer in evenwicht komt met jezelf.

Het is het mooist als je in de gelegenheid bent om naar buiten te gaan om een lange, frisse wandeling in

de natuur te maken. Eventueel kun je hieraan nog een meditatieoefening verbinden. Uit ervaring weet je waarschijnlijk wel, hoe ontspannend een wandeling door een groene omgeving voor je kan zijn. Dat begint al bij het opsnuiven van bijvoorbeeld dennengeur. Je zult ervaren dat je gauw je gedachten achter je laat en ruimte maakt in je hoofd. Het gaat op dat moment even niet meer om plannen maken, oplossingen bedenken en je een weg door het leven zien te banen. Dat alles is voor een tijdje ver weg. De frisse en rustgevende omgeving van bomen en planten neemt bezit van je.

Na een tijdje zul je gaan ervaren, dat het gevoel van opgaan in de natuur sterker wordt. Je hebt je denken en je alledaagse emoties losgelaten en daarvoor is iets veel ruimers in de plaats gekomen. Dingen waar je je kort geleden nog zo druk om maakte, lijken opeens ongelofelijk nietig in verhouding tot de grootsheid van het bestaan wat je omringt. Je merkt, dat je vanzelf dieper gaat ademen en om je heen gaat kijken, naar de weidse natuur en naar alles wat zich om je heen bevindt. De natuur heeft ervoor gezorgd dat jij op deze aarde leeft. Je kunt erop vertrouwen dat de natuur voor je zorgt.

### **Praten met een boom**

Een dag in de natuur is een geweldige, heilzame manier om weer meer in de realiteit komen. In het jachtige bestaan van alledag raak je deze ervaring van geborgenheid van het bestaan ook weer vlug kwijt. Wanneer je merkt dat je in een ietwat negatieve stemming terugzakt, doe je er goed aan die geborgenheid van de natuur weer op te zoeken. Je kunt dan weer in contact komen met je positieve gevoelens. Aanvullend kun je daarbij ook een meditatie uitvoeren.

Als je een tijdje in de natuur hebt rondgedwaald en ervaart, dat de dagelijks dingen steeds meer achter je komen te liggen, krijg je weer contact met de innerlijke rust die er in je is. Op het moment dat je voelt dat je daar contact mee hebt, leg je je handen op je lichaam: de ene hand op je borstgebied en de andere hand op je buikge-

bied. Zo adem je een tijdje goed door. Realiseer tegelijkertijd de stilte die je om je heen ervaart. Hoe prettig die is en hoe fijn het zou zijn om deze stilte vaker in je leven mee te maken, ook in je leven van alledag.

Je loopt rustig verder en zet elke stap met je volledige aandacht. Inmiddels ben je daarbij verschillende bomen gepasseerd. Richt nu je aandacht op de bomen waar je nog gaat langskomen. Kies vervolgens een boom uit, die op de een of andere manier je aandacht trekt. Dat is voor deze dag jouw boom. Je loopt naar deze boom toe en laat vol aandacht en liefde je ogen over de boom glijden. Ieder detail van deze boom is voor jou het bekijken waard. En je vertelt aan de boom wat je allemaal zo mooi aan hem vindt, dat je van alle bomen waar je langs bent gelopen, uiteindelijk hem hebt uitgekozen om contact mee te maken.

Vervolgens leg je je handen liefkozend tegen de bast van de boom. Voel heel bewust wat je allemaal waarneemt. De bast van een boom kan glad zijn, maar er kunnen ook ruwe plekjes of knobbels op de buitenkant van de boom aanwezig zijn. Dit alles neem je waar met je handen, zonder er een oordeel over uit te spreken. Je voelt elk detail vanuit een basis van volledige acceptatie. Dit is hoe de boom is, hoe die zich aan jou voordoet en precies zoals hij op dit moment is. De boom heeft je aandacht getrokken en je bent naar hem toegelopen.

Nadat je vanuit je waarneming met je ogen de boom hebt uitgekozen, stel je nu ook je hart open voor de boom. Je ademhaling is volledig en intens en je laat je gevoel uitgaan naar de boom. Deze boom is hier voor jou om vriendschap mee te sluiten. Omarm de boom, laat je liefde voluit stromen en ervaar dat je op dit moment een vriend hebt gevonden. En je kunt ook je hoofd tegen de boom leggen. Je leunt tegen de boom aan in een gevoel van overgave. Wanneer je je hart opent en je vriendschap geeft aan de boom, waarbij je de boom volledig accepteert zoals hij daar in de natuur staat, zul je ook zelf open worden. De stilte die je om je heen ervaart, draagt

daaraan bij. Je bent dieper in jezelf gekomen en je ervaringen zijn zuiverder geworden.

Van alle levende wezens gaat energie uit, ook al ervaren we dat niet altijd zo. Of er nu iemand in de omgeving van de boom is of niet, de boom staat waar hij staat. Het is een wezen van energie en straalt dat uit. Het is afhankelijk van de openheid van de omgeving of die energie wel of niet wordt opgepikt. In de openheid die er ontstaan is tussen jou en de boom, kun je dus ook vriendschap van de boom terug ervaren. Jij kunt energie uit laten gaan naar de boom, maar deze kan ook met zijn energie bij jou binnenkomen, als jij je hiervoor openstelt.

Je gaat je richten op de energie die van de boom naar jou toekomt. Je omarmt de boom, met de bedoeling om te ontvangen, je geeft je over. Je ervaart de kracht van de boom. Jij bent zwak en mag tegen hem aanleunen. Je voelt dat er een bepaalde ruwheid van de boom tegen je gezicht aankomt, maar als je je dieper openstelt, kun je ook warmte voelen en een bepaalde veerkracht. In combinatie met wat je ruikt, de natuurlijke geur van de boom, voel je een soort van troostrijke kracht die er van de boom komt. Hij staat daar op dit moment voor jou en is bereid je in zijn armen te nemen en je te voeden met energie. Het zal je sterken en je zult meer in balans komen. Maak hier gerust volop gebruik van.

Kijk eens wat deze boom je biedt. Je kunt op elk moment alles bij hem kwijt, wat je wilt. Hij geeft je troost, liefde en zijn onvoorwaardelijke vriendschap. En hij vraagt in feite niets terug. De gelegenheid om energie te krijgen wanneer jij die nodig hebt, zonder dat er meteen iets teruggevraagd wordt, doet zich in je dagelijkse leven niet altijd voor. Misschien herken je dit wel uit je eigen leven: je brengt de moed op om iemand om troost te vragen en op dat moment komt het hem of haar niet uit. Bijvoorbeeld omdat de bewuste persoon zelf vol zit met bepaalde problemen en daardoor op dat moment geen ruimte heeft om ook nog jouw gevoelens aan te horen en er troostrijk op te reageren. In plaats van troost te bieden, lopen ze te koop met hun eigen problemen. Op zo'n moment vindt er



voor jou een extra teleurstelling plaats en die komt hard aan, want juist op het moment dat je het echt nodig hebt, is er niet meteen iemand beschikbaar.

Wanneer blijkt dat mensen je geen troost kunnen bieden op het moment dat jij die nodig hebt, bedenk dan dat je gelukkig een vriend hebt gevonden die er altijd voor je is en die je onvoorwaardelijk accepteert en je energie geeft wanneer je die nodig hebt. Alleen al de wetenschap dat hij er staat, kan je energie geven. Je kunt altijd naar hem terugkeren en misschien zie je inmiddels wel in, dat er een heel woud aan vriendschap voor jou beschikbaar staat. Geniet hier intens van en laat deze ervaring diep tot in je wezen doordringen. En vergeet niet om je dank naar de boom uit te spreken, dat hij er voor je is en je zoveel geeft. Zo zul je evenwichtiger naar je leven van alledag terugkeren en je bovendien minder snel behoeftig voelen in verdrietige situaties. Evenwichtigheid zal je minder gevoelig maken voor een self-fulfilling of self-destroying prophecy. Wanneer je van een gebeurtenis in alle zuiverheid kunt vaststellen, dat die zowel een negatief verloop kan hebben als een positief verloop, dan zullen negatieve verwijzingen van anderen ook minder vat op je hebben.

### *ZORGEN VOOR EEN POSITIEF RESULTAAT*

Inmiddels heb je kunnen zien, dat een self-fulfilling of self-destroying prophecy in gang wordt gezet, zodra je je op één versie van een verhaal gaat richten en alles, wat jouw versie maar enigszins bevestigt, serieus neemt. Maar in sommige gevallen is het ook mogelijk om met voldoende bewustzijn een self-fulfilling prophecy positief te laten uitwerken. Denk maar eens aan het voeren van een sollicitatiegesprek. Als je van tevoren weet wie de leden van de sollicitatiecommissie zijn en je hebt uit een bepaalde bron vernomen wat zij belangrijk vinden in een kandidaat, dan loop je kans dat je je gedrag en wat je gaat zeggen volledig daarop gaat afstemmen. Maar zo kun je wel eens volledig buiten de boot vallen.

Natuurlijk is een goed advies nooit weg. Je kunt er absoluut je voordeel mee doen, als iemand je tips geeft over je sollicitatie naar een bepaalde baan. Maar als je denkt, dat je nu de loop van de sollicitatiegesprek in handen hebt en dat je precies weet welke koers je moet gaan varen, dan kun je wel eens je eigen self-destroying prophecy organiseren. Je gaat je namelijk gedragen naar de richtlijnen die je voor het sollicitatiegesprek heb meegekregen en daardoor is er iets kunstmatigs ontstaan. En dat is niet bevorderlijk voor de kijk die mensen krijgen op hun mogelijk toekomstige collega.

Wanneer je als het ware je ingestudeerde lesje opzegt, zal dat na verloop van tijd zeker gaan opvallen. Je bent dan bezig om je krampachtig aan de richtlijnen van de ander vast te houden (hoe waardevol en goed bedoeld ze ook zijn) en daardoor reageer je niet meer vanuit je eigen waarneming en spontaniteit. En zo kan het resultaat dus zijn, dat je die baan uiteindelijk toch niet krijgt, hoewel je een geweldige voorsprong leek te hebben en je goed hield aan wat je aanbevolen was. De enige manier om dit te voorkomen (en dus een self-destroying prophecy af te wenden) is door je bewust te blijven van het gesprek en vanuit je bewustzijn te handelen en zaken eventueel bij te stellen, wanneer je dat nodig acht.

Zodra je dus merkt, dat je de neiging hebt om een gewenst doel als makkelijk bereikbaar te beschouwen, wees dan alert en op je hoede. Ga van start, maar doe dit stap voor stap en blijf in de situatie. Het kan best zijn dat je, na een paar stappen genomen te hebben, je gedrag een beetje bij gaat stellen. Daarvoor is veel bewustzijn nodig, maar het kan wel leiden tot een positief resultaat. Je gelooft dan met alle kracht en energie die in je is dat een gebeurtenis zich positief zal ontwikkelen. En ook de suggesties die van buiten komen en die eveneens in positieve richting wijzen, neem je van harte tot je. Je laat je er volledig door voeden. Op die manier kunnen je positieve attitude en alle gedragingen die dit bevestigen voor een positieve uitslag zorgen.

Deze minicursus is een module uit de SORAG-cursus Psychologie.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl) en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

