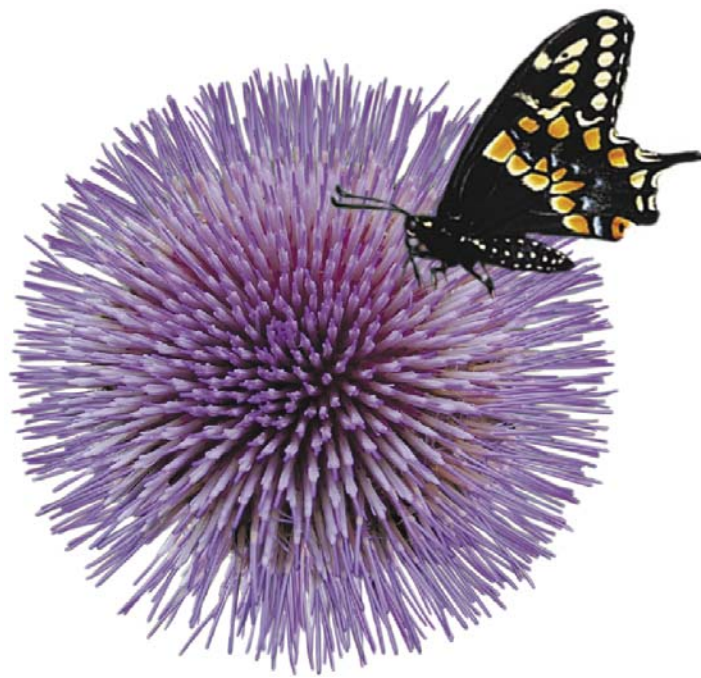


# LEVEN VANUIT JE EIGEN INZICHT EN HANDELEN



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

## LEVEN VANUIT JE EIGEN INZICHT EN HANDELEN

In deze les gaan we het hebben over het gewone, natuurlijke leven dat we vaak kwijtgeraakt zijn. Dit is gedurende onze ontwikkeling regelmatig in de knel gekomen omdat we onszelf kunstmatige patronen hebben aangeleerd. Een van deze kunstmatige patronen is het verschijnsel cognitieve dissonantie. Met behulp van een rookmeditatie gaan we proberen ons bewust te worden van de automatismen in ons gedrag en kijken hoe we hier verandering in aan kunnen brengen.

Er zijn mechanismen die verhinderen dat je vanuit je eigen innerlijk leeft. Dergelijke mechanismen ontstaan vaak in een vroeg stadium en mensen zijn geneigd ze te blijven gebruiken, ook wanneer dit eigenlijk niet meer nodig is. Ze zijn een gewoonte geworden en gewoontes ontspruiten niet uit je eigen kern, maar zijn aangeleerd om jezelf in onverteerbare situaties te kunnen handhaven. Het nadeel van aangeleerde gewoontes is echter dat je geneigd bent om ze blijven gebruiken en dat maakt je gedrag minder echt. Gelukkig zijn alle aangeleerde gewoontes ook weer af te leren, maar daar is wel een dosis bewustzijn voor nodig. Bewustzijn is de sleutel waarmee je in staat bent om je aangeleerde gedrag af te leren en weer vanuit je eigen kern op situaties te reageren.

Leven vanuit bewustzijn is leven vanuit je eigen inzicht en dat houdt in dat je je minder dan voorheen zal laten leiden door wat een ander of een bepaalde situatie van je verlangt. Als je bewust leeft, doe je dat meer vanuit je eigen kern en je eigenheid. Je gedraagt je natuurlijker en voelt je daardoor gelukkiger. Wanneer je in contact staat met je bewustzijn, is het daarom belangrijk om alle mechanismen, die je van een natuurlijk en oprecht leven afhouden, uit de weg te ruimen.

## *COGNITIEVE DISSONANTIE LEREN HERKENNEN*

Een mechanisme (truc) waarvan mensen regelmatig zonder het te weten gebruik maken en die een natuurlijk en oprecht leven in de weg staat, is cognitieve dissonantie. We gaan dit mechanisme op twee manieren nader bekijken, om ons goed bewust te worden van de invloed die dit op ons leven heeft. Vervolgens gaan we na hoe we ons van dit mechanisme kunnen ontdoen en welk alternatief er is.

Cognitieve dissonantie heeft te maken met de menselijke neiging om een situatie van disharmonie te corrigeren naar een situatie van harmonie. Bij cognitieve dissonantie pas je tegenstrijdige informatie (een bepaald feit, mening of houding) zodanig aan, dat er weer een situatie van harmonie ontstaat. En dit doe je zonder je daarvan bewust te zijn, want dit proces speelt zich af op onbewust niveau. In feite is dat met alle (afweer)mechanismen zo. Je hanteert een mechanisme en een mechanisme is iets dat automatisch plaatsvindt. Je gedrag past zich daar onbewust op aan. We onderscheiden twee manieren van cognitieve dissonantie:

- tegenstrijdigheid in informatie
- tegenstrijdigheid in informatie en gedrag.

### **Tegenstrijdigheid in informatie**

Het begrip cognitieve dissonantie is opgebouwd uit twee woorden: cognitief en dissonantie. Cognitief wil zeggen dat je met kennis te maken hebt. Als je dit woord wat ruimer opvat, spreek je over informatie. Het tweede woord, dissonantie, wil zeggen: er is sprake van wan-klink. Als je dit woord wat ruimer opvat, heb je het over dingen die niet met elkaar in overeenstemming zijn, dus dingen die elkaar tegenspreken.

Bij cognitieve dissonantie draait het om de manier waarop mensen omgaan met de tegenstrijdige informatie die in hen leeft. Mensen hebben van nature een hekel aan niet-harmonieuze situaties. Daarom is de natuurlijke neiging van mensen om een niet-harmonieuze situatie te

veranderen in een harmonieuze. Een voorbeeld hiervan is het volgende. Je hebt een vriend die je redelijk goed denkt te kennen. Dan hoor je van iemand anders over die vriend, dat hij op een partij gestemd heeft die jij in feite verafschuwt. Deze partij heeft namelijk ideeën waar je totaal niet achter kan staan. Daarmee ontstaat er dissonantie in jou. Je weet vrijwel zeker wat voor standpunten die bewuste vriend heeft en nu komt er informatie binnen die daarmee in strijd is. Dat is een onverteerbare situatie. Mensen houden er niet van om in zo 'n situatie te blijven en dus gaan ze daar zelf verandering in aanbrengen.

Hoe ziet die verandering in er in deze situatie uit? Bijvoorbeeld door bij jezelf vast te stellen dat deze vriend wel een overhaaste beslissing genomen zal hebben en dat hij zijn stem heeft uitgebracht zonder zich van tevoren goed in de partijprogramma's te hebben verdiept. Kortom, de eerdere informatie over die vriend handhaaf je en het nieuwe feit pas je voor je zelf aan: de disharmonie is verdwenen. Weliswaar geef je hiermee een draai aan de werkelijkheid en benader je de zaken niet oprecht meer, maar omdat deze truc simpel te doen is, maken veel mensen er gebruik van. Dit is dus een voorbeeld van een mechanisme waarbij je een handeling doet, die tegen oprecht en natuurlijk reageren indruist.

Een stap verder is dat als gevolg van de cognitieve dissonantie het beeld dat je van deze vriend hebt, zich gaan wijzigen. Je dacht dat je hem aardig goed kende, maar het lijkt erop dat je op grond van de informatie die je hebt gekregen je mening over deze persoon moet gaan bijstellen. Dit zul je minder snel doen, zeker als je deze vriend al enige tijd kent. Vaak zal daar iets meer voor nodig zijn: je zal waarschijnlijk voor jezelf eerst meer bewijzen willen hebben. Want als je mening eenmaal veranderd is, heeft dat natuurlijk gevolgen voor je houding en je gedrag ten opzichte van deze vriend. Dacht je eerst positief over hem en ging je tamelijk amicaal met hem om, als je beeld van deze persoon echt minder positief wordt, zul je je voortaan gereserveerder naar hem toe gaan opstellen.

### **Tegenstrijdigheid in informatie en gedrag**

We gaan nu nog een stap verder. Afgezien van disharmonie tussen verschillende feiten, kan er ook sprake zijn van onzuiverheid tussen feiten en het gedrag dat daaruit voortvloeit. Ook dat is een gebeuren dat (onbewust) veel in het menselijk leven voorkomt. Ook hiervan een voorbeeld: mensen krijgen dagelijks informatie voorgeschoteld over het feit dat roken slecht is voor de gezondheid. Zo zie je op tabakswaren tegenwoordig vaak de meest gruwelijke waarschuwingsteksten staan, met daarop afgedrukt wat de schadelijke gevolgen van het roken kunnen zijn.

Een logisch en zuiver gedrag dat je op basis van deze feitelijke informatie zou mogen verwachten, is dat mensen dus stoppen met roken. In de praktijk blijkt echter dat ze dit niet doen, ook al worden ze met de meest harde feiten geconfronteerd. Mensen gaan eenvoudig door met roken, ook jongeren, terwijl ze allemaal bekend zijn met de schadelijke gevolgen van roken. Hier hebben we te maken met een geval van cognitieve dissonantie, waarbij informatie en gedrag met elkaar in disharmonie zijn.

Hoe redden mensen zich hier over het algemeen uit? De eenvoudigste manier is weer om de werkelijkheid te verdraaien en de informatie die je hebt gekregen te veranderen. Dat gebeurt als volgt: als andere mensen je confronteren met het feit dat je door te roken bezig bent jezelf ernstig schade toe te brengen, zul je die bewering gaan weerleggen. Je zegt dan bijvoorbeeld, dat doodgaan bij het leven hoort en dat iedereen een keer sterft. De een sterft door een ongeval, de ander vanwege zijn hoge leeftijd en weer en ander omdat hij altijd gerookt heeft. Zo heb je voor jezelf de harmonie hersteld. Je kunt gewoon doorgaan met roken en als iemand een confronterende opmerking maakt, heb je in feite je antwoord klaar liggen. Toegeven dat je gedrag dat niet in overeenstemming is met informatie die je hebt, is natuurlijk veel moeilijker.

Allerlei campagnes appelleren aan de schadelijkheid van roken. Daarmee wordt getracht om mensen op basis van informatie tot gedragsverandering te bewegen. Af en toe heeft dit ook succes. Er zijn altijd wel een paar mensen die de stap nemen om af te kicken van het roken. Ze doen een anti-rookkuur, gebruiken nicotinepleisters of roepen de hulp in van een acupuncturist. Ook is uit onderzoek gebleken dat elk jaar het aantal jongeren dat rookt een beetje terugloopt. Maar in grote lijnen kan gesteld worden dat veel mensen toch gewoon doorgaan met roken, ondanks de veelheid en de indringendheid van de informatie over de gevolgen van roken. Door de informatieve feiten te verdraaien, redden de rokers zich met behulp van cognitieve dissonantie uit elke onbehaaglijke situatie.

#### *HET ALTERNATIEF: BEWUSTZIJN*

We zijn met het onderwerp cognitieve dissonantie op een diepgaand menselijk en maatschappelijk probleem gestuit. Het blijkt namelijk zo te zijn dat mensen wel informatie over iets kunnen hebben, maar dit garandeert niet dat mensen ook naar deze informatie handelen. Cognitieve dissonantie is een truc die zo ingesleten is in ieders gedragspatroon, dat je deze truc uitsluitend met bewustzijn kunt doorbreken. Door dieper in jezelf te gaan en op deze trucs alert te zijn, ontdek je ze voortijdig en kun je jezelf dus voor de val van de cognitieve dissonantie behoeden. Natuurlijk, cognitieve dissonantie kan een prettig hulpmiddel zijn om de harmonie in situaties te herstellen, maar de werking ervan is altijd maar van tijdelijke aard. Bovendien is cognitieve dissonantie een truc en je doet er de waarheid dus geweld mee aan. Je maakt met cognitieve dissonantie bepaalde situaties weliswaar verteerbaar voor jezelf, maar dat doe je dan niet vanuit je kern en niet vanuit je natuurlijke manier van zijn.

#### *ROOKMEDITATIE*

Roken is voor veel mensen uitgegroeid tot een gewoonte waar ze niet meer zonder lijken te kunnen. Zeker bij de zogenaamde kettingroker (iemand die gewoontegetrouw de ene sigaret na de andere opsteekt) is het sterk de

vraag of zo iemand überhaupt nog wel van het roken geniet. Zoals met de meest gewoontes het geval is, weten we niet meer precies wat we doen. We verrichten eenzelfde handeling telkens weer en lijken daar niet meer zonder te kunnen. Het is de vraag of we van zo'n automatisch gebeuren nog wel genieten.

Wel is duidelijk, dat er bij een gewoonte als kettingroken absoluut geen sprake is van bewustzijn. Zou een kettingroker precies weten hoe lang hij of zij over een sigaret doet? En weet een kettingroker hoeveel trekjes hij of zij van een sigaret neemt, voordat deze totaal is opgerookt? Dit valt sterk te betwijfelen. Een kettingroker pakt met een gewoontegebaar telkens een sigaret uit het pakje, steekt die aan, rookt hem op en daarna is het tijd voor de volgende sigaret. Voorlichtingscampagnes blijken niet of nauwelijks te helpen om mensen te laten stoppen met roken of er op zijn minst voor te zorgen dat er geen nieuwe rokers bijkomen. Wat kan er dan wel gedaan worden? Het antwoord daarop is, opnieuw: bewustzijn.

Pas wanneer we de dingen heel bewust en tot in detail uitvoeren, kan het tot ons doordringen waar we eigenlijk mee bezig zijn. Pas dan bestaat er ook een kans dat we het rookgedrag stapje voor stapje laten vallen. Via bewustzijn haal je dus het automatisme weer uit het rookgedrag. Als het zo is dat je zelf niet rookt, kun je deze meditatie mogelijk aan iemand anders aanbevelen, zoals een familielid, een vriend of een cliënt. Ook kun je op basis van de inzichten die je opdoet bij deze meditatie nagaan of je mogelijk andere automatismen in je gedrag hebt waar je wel verandering in zou willen aanbrengen. Ook daarvoor vormt deze meditatie een goed uitgangspunt. Maar bewustzijnsverandering vindt niet van vandaag op morgen plaats; het kost de nodige tijd. Je kunt er echter wel hier een begin mee maken.

Zoek voor deze rookmeditatie allereerst een rustig plekje op om te zitten. Dat kan binnen, maar ook buiten zijn. Zorg bovendien dat je alvast een pakje sigaretten en een aansteker binnen handbereik hebt. Het is belangrijk dat

je alle handelingen die te maken hebben met het opsteken en roken van een sigaret met volledig bewustzijn en met zo groot mogelijke aandacht gaat uitvoeren en ervaren. Verder is het belangrijk dat je bij elke stap die je hierbij doet zoveel mogelijk geniet. Dus niet achteloos, zoals je gewend bent, maar in vol bewustzijn en met totaal plezier.

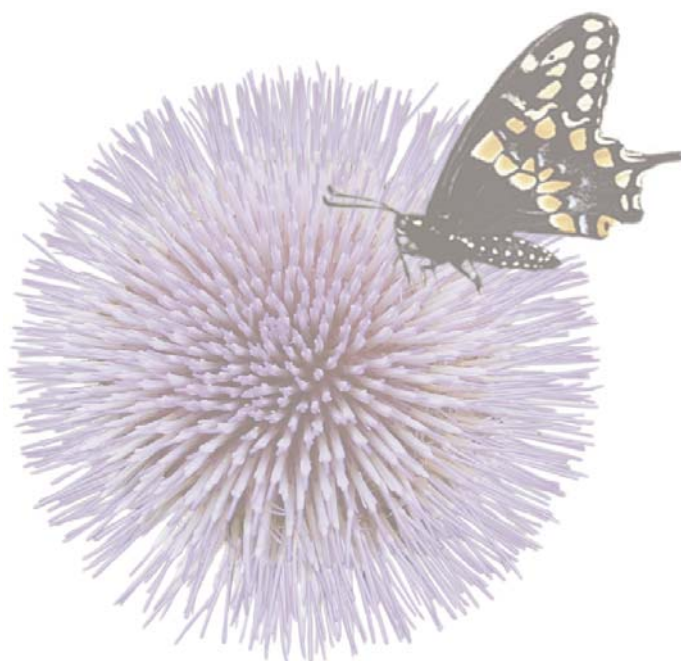
Als je merkt dat je trek krijgt in een sigaret, haal je het pakje naar je toe. Je neemt het pakje vol aandacht in je handen en je strijkt er met je vingers over. Ook bekijk je het eens goed van alle kanten, want de inhoud van dit pakje gaan jou een serie hele prettige momenten bezorgen. Vervolgens maak je het pakje open en dat doe je ook weer heel behoedzaam, zonder de snelheid en de haast waarmee je dat gewend bent te doen. Je trekt het zilverpapier weg en je vouwt dit netjes om. Dan kijk je met aandacht naar de sigaretten die tevoorschijn komen.

Vervolgens kies je er eentje uit en die neem je tussen twee vingers. Je sluit het pakje weer en met de uitgekozen sigaret geef je een zacht tikje op het pakje sigaretten. Dit wordt het sigaretje dat jou het komende half uurtje zal laten genieten en dat is wel even de moeite waard om bij stil te staan. Dan pak je de aansteker beet en dat doe je op een hele sierlijke en elegante manier. Er is niets van haast te merken in de manier waarop jij de aansteker opneemt. Nu ga je de sigaret aansteken met de aansteker die je zojuist hebt opgepakt. Je neemt de sigaret tussen twee vingers en doet die in je mond op de manier die je prettig vindt. Dan klik je de aansteker aan en breng je de sigaret met een mooie, vloeiende beweging naar je mond.

Je zorgt dat de sigaret vlam vat en neemt het eerste trekje. Genietend, inhaleer je diep de longen in en je houdt de rook daar een tijdje vast. En als je genoeg genoten hebt, blaas je de rook op een prettige manier weer helemaal uit. Daarna blijf je nog even nagenieten. Dan is het tijd geworden voor het tweede trekje van de sigaret. Dat doe je op dezelfde manier, maar zo mogelijk met nog meer aandacht en met meer plezier dan bij



het eerste trekje. Zo rook je de hele sigaret op, in vol bewustzijn en op een totaal andere manier dan je vanuit je automatische gedrag gewend bent om te doen. En je probeert met volle teugen te genieten van deze aandachtige manier van roken.



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.

