

JE OVERTUIGINGEN STUREN JE GEDRAG

Stelling

We zijn geen slachtoffer van onze genen maar meesters van onze bestemming. Onze overtuigingen besturen ook ons lichaam. Omgevingsinvloeden kunnen onze genen beïnvloeden zonder de fundamentele blauwdruk ervan te veranderen. Overtuigingen veranderen de manier waarop we de wereld zien. Zij filteren onze sturingsinformatie. (Bruce Lipton)

Hoe dan?

Onze genen bevatten onze mogelijkheden, maar zij kunnen zichzelf niet aan of uit zetten. Er moet dus iets in de omgeving zijn die de activiteit van de genen activeert. Het zijn onze overtuigingen die het biologisch functioneren besturen. In de baby- en kind tijd worden onbewust ingesleten opvattingen die het reflexmatige handelen uitlokken gekoppeld aan de potenties van de genen.

Omgevingsinvloeden kunnen onze overtuigingen veranderen en daarom kunnen zij het opgebouwde onbewuste reflexmatig c.q. instinctief gedrag herprogrammeren. Onze reacties op prikkels uit de omgeving worden gestuurd door percepties. Niet al onze aangeleerde percepties zijn effectief. Daarom is er ruimte voor een mening die leidt tot een nieuwe sturende overtuiging. We kunnen het biologisch functioneren besturen omdat het bewustzijn en het lichaam verbonden zijn.

Door het denken heb je een ingang in het veranderen

Het bewuste en het onbewuste zijn onderling afhankelijk. Het onbewuste reageert op signalen en dat betekent dat ongewenste programmeringen herschreven moeten worden om je gedrag te veranderen. Je gewoonten zijn gedragsmatige reacties en het aanleren van nieuwe reflexmatige gedragingen is een kwestie van conditioneren. Het bewustzijn maakt het mogelijk over jezelf te reflecteren en te kiezen hoe te reageren. Daarbij kan het nodig de voorgeprogrammeerde gedragingen doorkruisen. Het werkzame element in deze herconditionering is de nieuw opgebouwde overtuiging over hoe je het gekozen doel wil bereiken.

Wij zijn dus de bestuurders van *ons biologisch functioneren*. Wij zijn in staat de gegevens die we in onze biocomputer invoeren aan te passen. Een voorbeeld hiervan is het placebo- en het novebo-effect. Een positief ingestelde houding kan tot het verwachtingseffect leiden dat ook een placebo mijn lichamelijke conditie verbeteren kan. Angst maakt ziek, positief zijn verhoogd immuniteit. Daarom praten de meeste dokters in termen die voorspiegelen dat genezing mogelijk is. Zij gebruiken inzicht brengende redeneringen, bemoediging, vertrouwen in afloop en empathie om het herprogrammeren te starten. Dat doet het verwachtingseffect dat zichtbaar wordt in het placebo-effect en het novebo-effect. Medicijnen werken beter als je erin gelooft. De witte jas en het placebo dokter helpt.

Kunnen we alles veranderen in ons lichaam? Er zijn nog meer sturingsmechanismen dan overtuigingen. Zelfbeheersing is de krachtigste en geeft het snelst het beoogde effect. Maar, bij al die uitlokkende sturing mag je toch niet vergeten dat de potenties van de genen de grenzen stellen aan wat kan.

De context

Leven is veranderen, inspelen op veranderende omstandigheden. Leven is evolueren in harmonie met de natuur. Evolutie heeft tot gevolg dat sommige organisaties zich niet kunnen handhaven. Er is een natuurlijke selectie. Leven kan alleen bestaan als ook de dood bestaat.

Context betekent dat ons handelen niet bepaald wordt door externe factoren maar door de betekenis die wij hechten aan de interne en externe (persoon en situatie) factoren in hun onderlinge afhankelijkheid. Context beschrijft hoe wij onze ervaringen benaderen en begrijpen. Jezelf begrijpen en de wijze van problemen oplossen zijn uitingen van onze zelfkennis en van het functioneren in de interactie met de omgeving (Steen Halling).

Herman Muller beschreef de kenmerken van een levend wezen. Dat heeft het vermogen te veranderen, het heeft een fysiek begrensde entiteit en is een chemische fysieke informatie verwerkende machine die als een doelgerichte eenheid functioneren. Deze organismen hebben manieren, b.v. chemische sporen, om informatie op te slaan en door te geven.

Willen organismen effectief functioneren als de complexe georganiseerde systemen die ze zijn dan moeten ze constant informatie verzamelen over zowel hun omgeving als over hun inwendige toestand, en, die informatie dan ook gebruiken. De informatie heeft betekenis en het handelen is doelgericht. Zo kan een zelfregulerende entiteit zijn lot in eigen handelen nemen. Een cel is zo een organisme. Informatieverwerking komt voor in alle aspecten van het leven. Zelfregulering is mogelijk omdat genen aan en uitgezet kunnen worden.

Het komt er dus op aan om het vinden van een effectieve strategie om te leven met de veranderende eisen die de omgeving je opdringt.

Veranderingen in de natuur – de klimaatverandering – wordt meer en meer duidelijk

Willen we niet verdwijnen moeten we een zinvol antwoord geven aan de veranderingen in de natuur die we grotendeels zelf hebben veroorzaakt. We hebben door ons gedrag invloed op het ontstaan en voortbestaan van de klimaatverandering. Dat is een voorbeeld van een interactie tussen mens en natuur die nieuw gedrag van de mens vereist.

Het geloof in technologische beheersing van de natuur is voor mij niet het antwoord op de klimaatcrisis. Het is eerder een proces van langzame zelfmoord, gesteund door een collectieve amnesie voor de oorzaken van de crisis. We kunnen niet langer kiezen voor simpele oplossingen voor complexe problemen. We moeten ons gedrag radicaal veranderen.

Consuminderen, alleen groene energie gebruiken en cultuurlandschappen creëren zodat biodiversiteit van planten en dieren weer terugkomt kan het begin zijn. De consequentie is wel dat iedereen het doet zodat onze kwade invloed op de natuur verdwijnt. Zo maken we een buffer t.o.v. de ongewenste verandering van de natuur. Edmund Burke formuleerde het als volgt: "Al wat er nodig is om het kwaad te laten regeren zijn goede mensen die niets doen."

Vervolgens zijn preventieve maatregelen nodig. Daarvoor moeten we de context van onze belangen herbronnen door kennis leidend te laten zijn boven ingetoetste beweegredenen c.q. vooroordelen die je gedrag, je eigen gedachten en je belangen legitimeren.

Gedrag wordt genormeerd door je geïnternaliseerde ethische waarden

Voor mij betekent dat dat je de innerlijke verbondenheid met alle mensen zwaar laat wegen in je standpunten. Ik begrijp wel dat generalisaties als gelijkwaardigheid, individuele autonomie en vrijheid strijden met de specifieke situaties waarin de waarden toegepast moeten worden.

Belangen wegen doen we steeds in hun specifieke context en dat de betekenis die we zelf aan de context geven afhankelijk is van onze ervaringen. Jezelf begrijpen en de wijze van problemen oplossen zijn uitingen van onze zelfkennis en van het functioneren in de interactie met de omgeving. Zo kan het zijn dat ons feitelijk gedrag niet altijd onze intenties reflecteren.

Van welke feiten kunnen we uitgaan om onze mening te vormen?

Een individu kan het anders zijn van de ander niet accepteren. De consequentie daarvan is dat de westerse humanistische en individuele autonomie een lokaal cultuurgebonden karakter krijgen en daarmee relatief en ongefundeerd worden.

Om iets te weten moet je wel vertrouwen op anderen. Je moet de bewijsvoering voor hun uitspraken kunnen wegen om zelf tot een conclusie te kunnen komen. Je bent autonoom in je denken. Autonoom niet in de zin van totale onafhankelijkheid van anderen maar in de zin van het vermogen om zelf te kiezen in hoeverre je door de anderen wil laten beïnvloeden.

Gezamenlijk dezelfde feitenkennis delen is dan ook de voorwaarde om gezamenlijk op te trekken en een gedeeld doel te bereiken.

Complot denken is het leven negeren door het vastzitten in de logica van het gevoel

De essentie van leven is het vermogen tot veranderen. In het groter geheel leidt veranderen tot evolutie (P. Nurse). Veranderen is doelgericht en vindt plaats op basis van de informatieverwerking c.q. de communicatie met de omgeving waarin je leeft. Leven is leren. De vragen bij leren zijn: hoe gaan we om met informatie? Wat begrijpen wij? En leidt dat begrijpen tot ingrijpen? Durven we te veranderen en zeggen we dus ja tegen het leven, of beperken we ons tot het krampachtig vasthouden aan een status quo?

Het begint dan ook bij het *verwerven van kennis*.

Arnold Cornelis stelt dat we van nature bij de kennis die oppopt uit je gevoel van wat er gebeurt. Je gevoel heeft een eigen logica. Wij hebben een idee van wat er gebeurt en wat het voor ons betekent. Complotdenkers denken dat zij rechtstreeks toegang hebben tot de werkelijkheid. Hun interpretatie van de feiten houdt hierop. Deze subjectieve kennis, wil zij de sturing van je gedrag effectief maken dient getoetst te worden aan objectieve kennis, de observaties van de

feiten en de wetenschappelijke interpretaties ervan om ze vervolgens tot werkbare sturingsinformatie gepromoveerd te worden. Daarna wil je het grotere geheel wil begrijpen ligt de weg van de communicatieve zelfsturing open. In de communicatie met de anderen kan je de kennis verdiepen. Tenzij je een genie bent.

Wanneer je alleen vertrouwt op je eigen interpretaties, je eigen logica en je begrip verankert in complot denken dan moet je andere kennis afwijzen en dus ook de boodschappers van die kennis verdacht maken c.q. bestrijden.

Complot denken is een defensieve strategie die tot agressie met niet lotgenoten dwingt. Complotdenkers kiezen ervoor hun eigen wereld niet open te stellen voor verandering en erkennen niet dat de opdracht van het leven is zich in nieuwe situaties zo in te passen dat ze veranderen kunnen en de evolutie van de werkelijkheid en zichzelf waar kunnen maken c.q. volgen. Zich afwenden van het leven door onder te duiken in de waarheid van hun gevoel en de luiken naar de wereld dicht te doen. De buitenwereld wordt dan een bedreiging die je moet uitroeien. Ze kiezen voor deze vorm van afscheid nemen van het echte leven. Zij hoeven niet te veranderen. Complotdenkers claimen het exclusief recht op de waarheid, te weten hun mening en op het recht hun waarheid aan anderen dwingend op te leggen. Geweld verbaal of anderszins is dan ook toegestaan.

Complot denken past niet in mijn mensopvatting. Constructief egocentrisme gaat uit van medeleven, respect, waardering voor de ander, van tolerantie en dus niet van arrogantie, agressief handelen door te demoniseren en te discrimineren, kortom door de tegenstanders te verachten en te proberen ze uit te schakelen.

Met dank aan;

Bruce Lipton, De biologie van de overtuiging.

Steen Halling, Intimacy, transcendence and psychology.

Arnold Cornelis, De logica van het gevoel.

Paul Nurse, Wat is leven.