

Gedragspatronen zijn net als ingesleten bospaadjes.

Heeft u dat ook, dat u telkens bepaalde dingen op dezelfde manier doet zonder daar over na te denken? Van simpele alledaagse dingen als ontbijten, koffie zetten en de auto wassen tot ingewikkeldere dingen als fietsen of op een verjaardagsfeestje zijn waar u bijna niemand kent. Het gaat als vanzelf, automatisch. Ik vergelijk dat vaak met bospaadjes. Er zijn vele voetstappen op het pad gezet en het pad is ingesleten. Naast het pad lopen gaat moeizaam, kost energie en aandacht. Wanneer we in een bos lopen blijven we daardoor als vanzelf het pad volgen, elke keer opnieuw. Toch zien we soms in het bos een nieuw paadje ontstaan. Bijv. wanneer een hoek schuin wordt afgesneden. Ooit is er iemand geweest die dat een keer heeft gedaan en daarna doen meer mensen dat. Langzaam maar zeker ontstaat dan een nieuw pad. Dat kost moeite en er zijn weer vele voetstappen nodig voordat er een nieuw pad is.

Onze gedachten- en gedragspatronen zijn als bospaadjes. We zijn er niet mee geboren, ze zijn ontstaan. Langzaam maar zeker. Gedrag doen we vaker wanneer we merken dat het werkt of wanneer we denken dat het werkt. Gedachten in de vorm van ideeën en overtuigingen ontstaan op een zelfde wijze. Telkens als we bevestigd worden in onze zienswijze, wordt onze zienswijze versterkt. Vervolgens gaan we in de wereld bevestiging zoeken voor wat we denken dat de juiste zienswijze is. We filteren alles wat via onze zintuigen bij ons binnenkomt op basis van wat we al vinden en we vullen het plaatje op basis van de ideeën die we er over hebben. Zo klopt onze wereld voor ons.

Grote vraag is telkens of het klopt wat we denken en of we met het gedrag bereiken wat willen. Een voorbeeld dat we allemaal kennen is een spreekbeurt houden of een presentatie geven. Een gedachte die op kan komen is dan 'ze lachen me uit', of 'ik kom niet uit mijn woorden en het mislukt'. Dit soort gedachten geeft veelal een rotgevoel. De meeste eenvoudige manier om dat rotgevoel te voorkomen is zorgen dat we geen presentatie of spreekbeurt hoeven te doen. We verzinnen allerlei manieren om er onderuit te komen. Als dat lukt dan is het op korte termijn positief, want het vervelende gevoel is weg. Op langere termijn is het resultaat negatief, want we leren niet presenteren en het beeld dat het ons niet lukt of dat we uitgelachen worden blijft bestaan. En de korte termijn beloning (geen rotgevoel meer) maakt dat we de volgende keer weer proberen hetzelfde te doen waarmee we er de vorige keer onderuit kwamen. Met dit voorbeeld wordt op vereenvoudigde wijze weergegeven hoe onze gedachten- en gedragspatronen ontstaan.

Wanneer we merken dat we telkens onhandige gedachten en gedrag hebben, willen we dat soms veranderen. Dan merken we al snel dat het veranderen lastig is. Denk aan het bospaadje. Het kost energie en aandacht om door het bos te lopen waar geen pad is. Soms moeten we door struikgewas of weten we even niet waar we zijn. Dat geldt dus ook voor het veranderen van gedachten en gedrag. Voor de eerste keer een presentatie geven is nieuw en dus eng. Wanneer we het toch doen en na elke keer leren hoe het te verbeteren, is het na een aantal keer niet meer zo eng. En na 20 keer denken we 'hoe kon ik hier zo bang voor zijn, het is juist best leuk'. Dan begint het nieuwe patroon in te slijten, is er een nieuw paadje aan het ontstaan. Maar let op, het oude pad is er ook nog. En als de presentatie een keer wat minder gaat, dan komen de oude gedachten en gevoelens weer gemakkelijk naar boven. Het vergt vele malen doen voordat het nieuwe patroon dieper is ingesleten dan het oude patroon.

Wat kan je zelf doen?

Wees eerlijk naar jezelf en stel vast waar je tegenaan loopt. Welke negatieve gedachten horen daar bij? Gebruik pen en papier! Veel mensen proberen het in het hoofd te doen en merken dan dat het steeds drukker wordt in het hoofd, dat het chaos wordt. Piekeren en nog eens piekeren. En, belangrijker nog, ze komen er niet uit. Dus pak pen en papier en schrijf op:

1. Wat de situatie was zoals een buitenstaander het zou zien;
2. Welke gevoelens er in die situatie bij je opkwamen;
3. Wat je deed, welke gedrag;
4. Welke gedachte dat gevoel opwekte. Dus wat je dacht in die specifieke situatie, net voordat het gevoel opkwam;
5. Stel dan vragen over die gedachten die in stap 4 zijn opgeschreven. Kloppen die gedachten? Hoe weet je dat ze kloppen? Welk bewijs heb je er voor? Is er ook bewijs die juist aantoon dat de gedachten misschien niet klopt?

Als je gedachte een verklaring is voor bijv. het gedrag van een ander in die specifieke situatie, zijn er dan alternatieve verklaringen mogelijk (die zijn er bijna altijd)?

Als je een gedachte had dat iets echt gaat gebeuren, sta dan eens stil bij de kans dat het gebeurt. Hoe groot is die? Wat is er allemaal voor nodig om het ook echt te laten gebeuren. En, als het dan echt gebeurt, wat kan je doen om het probleem kleiner te maken?

6. Kijk naar het gedrag dat je deed (stap 3) in die specifieke situatie. Wat was het doel van dat gedrag? Is dat ook gelukt? Of waren er effecten die je helemaal niet wilde? Zou je de volgende keer iets anders kunnen doen? Hoe doen andere mensen in die specifieke situatie? Zou je dat ook kunnen proberen? Wat zou adequaat gedrag zijn? Wat is het effect van je gedrag op de wat langere termijn? Wil je dat?

Op deze wijze kan je achter onhandige patronen komen en ze veranderen.