

Verschil tussen gedachten en overtuigingen

Verdachten die 'valse bekentenissen' afleggen

Je kent dat wel (in ieder geval van horen zeggen of je hebt erover gelezen): verdachten die op wonderbaarlijke wijze verklaringen afleggen en deze later intrekken. Zeker de laatste tijd horen we dit vaker en komen al veroordeelde personen (gelukkig) zelfs vrij op basis van het intrekken van verklaringen. Vaak horen we dat deze mensen langdurig zijn verhoord en zich 'gedwongen' voelden om een belastende verklaring over zichzelf af te leggen en dat ze dit zelfs zonder blikken of blozen deden, 'alsof' ze zelf overtuigd waren van de waarheid van hun eigen uitspraak. Achteraf zeggen ze dan zoiets als, 'ik weet ook niet wat me bezielde'. Vind je dat niet raar? Ben je niet ongelofelijk nieuwsgierig naar dit fenomeen? Ik zeg zelf altijd: 'Dat zou mij niet overkomen, je gaat toch niet iets bekennen wat je niet gedaan hebt? Belachelijk!' En toch zijn er mensen die dit doen. Hoe kan dat toch? Zitten ze te liegen of speelt er iets anders een rol?

staten bepalen wat we ervaren en zijn opgebouwd uit mentale, fysieke en emotionele kwaliteiten. Samen creëren ze onze ervaring. Deze staten zijn alleen door onze taal gescheiden. In het menselijke systeem vormen ze een onlosmakelijke eenheid. Uit onderzoek is naar voren gekomen dat mensen die iets traumatisch meegemaakt hebben het trauma vaak herbeleven 'alsof het nu aan het gebeuren is'. Laatst heb ik zelf zoiets meegemaakt. Een vriendin van mij kreeg op een feestje zonder enkele reden een vuistslag van een volwassen man. In de dagen erna, wanneer ik 's avonds in bed lag, moest ik plotseling denken aan het voorval. Als ik in mijn gedachten de man in kwestie de klap zag uitdelen, begon mijn hart te versnellen, kreeg ik zweethanden en werd ik fysiek onrustig. Het was 'alsof' het opnieuw gebeurde, terwijl ik wel ergens in mijn achterhoofd wist dat ik in mijn bed lag, maar mijn lichaam 'dacht' dat ik weer bij het voorval stond en daar getuige van was.

matische ervaring, als het ware een intens conditioneringsproces in de basis heeft, wat direct weer de staat oproept die erbij hoort. Het conditioneringsproces (ankeren) is in dit geval het beeld van de klap, wat gekoppeld is aan de intens boze staat. Terug naar valse bekentenissen. Ik kan me zo voorstellen (en het is een beetje fantasie, want ik ben, gelukkig, nog nooit in zo'n situatie geweest) dat langdurige verhoren emotioneel vrij intens kunnen worden en dat er tijdens zo'n verhoor alles aan gedaan wordt om de spanning op te voeren, zodat de 'snoedaard' een bekentenis af zal leggen.

Taal

Dan moeten we het even hebben over hoe taal werkt. Heb je je wel eens afgevraagd hoe wij mensen dat doen, elkaars woorden begrijpen? Denk dan nu eens niet aan een olifant met een blauwe slurf en roze teennagels. Nee, ik zeg toch: Niet denken aan een olifant met een blauwe slurf en roze teennagels. Wat gebeurt er bij jou? Als ik mag gokken en ik doe dat dan ook maar, dan verschijnt er iets in je geest wat lijkt op wat ik je vraag. Bij sommigen van jullie zal de olifant geel zijn of bij de extreme gevallen zal er geen olifant staan, maar zal deze liggen (om toch het gevoel van

'Je kunt iedereen alles laten bekennen, misschien met uitzondering van James Bond.'

PETER VAN KOPPEN, HOGLERAAR RECHTSPSYCHOLOGIE

Om dit proces te begrijpen moeten we naar een aantal zaken kijken:

1. Hoe wordt een ervaring 'vastgelegd'?
2. Hoe werkt taal in onze geest?
3. Wat zijn overtuigingen en hoe worden deze gevormd?

Hieronder volgt een beknopte beschrijving van deze fenomenen.

Staten

Mensen beleven de wereld door middel van een aantal gemoedstoestanden, ook wel 'staten' genoemd. Deze

Geest-lichaam staten

Er zijn een aantal basiselementen die dat mogelijk maken. Ten eerste kwam er steeds een bepaald beeld bij me op, namelijk het moment dat hij haar met de vuist sloeg. Dit veroorzaakte telkens weer dezelfde fysieke reactie als toen het echt gebeurde (sommige van jullie zullen nu zelfs al boos worden als u een sterk inlevingsvermogen hebt). Op het moment dat hij dat in werkelijkheid deed, werd ik heel boos. Ik was woedend (een extreem boze staat). Later wanneer ik in mijn bed lag, hoefde ik alleen maar het beeld te zien en kreeg ik iedere keer weer dezelfde staat. Zo zie je dat een trau-





Taalkundige fenomenen

Zo kan taal vaag zijn (bijvoorbeeld 'mensen', welke mensen?), generaliserend (bijvoorbeeld 'je kunt dat niet') en vervormend (bijvoorbeeld 'je bent geen goed mens als je zoiets doet'). Al deze uitspraken kunnen aanleiding geven voor ons brein om op onze eigen unieke manier 'op hol te slaan'. Laten we nog een stap verder gaan. Heb je wel eens behoefte aan een beetje meer zelfvertrouwen? Ja toch, dat kunnen we allemaal gebruiken. Maar ja, wat is dat eigenlijk? Het woord 'zelfvertrouwen' is een concept. Aan dat concept zal voor de meeste mensen een andere betekenis gekoppeld worden. Dus wat zelfvertrouwen voor u precies betekent, daar kan ik vanaf hier alleen maar naar gissen. Daar is meer uitleg en navraag voor nodig.

Overtuigingen

Nu nog even het laatste: wat is een overtuiging? Ja, dat is iets wat je gelooft. Iets wat je gelooft over jezelf, over anderen, de wereld en zelfs je reden van bestaan. Maar het woord zegt het al, een overtuiging is niet waar, want je gelooft het. Je bent toch nog nooit je deur uitgestapt en gestruikeld over een brok overtuiging? Nee, overtuigingen bestaan slechts in onze geest. Het zijn generalisaties over wat wij denken en voelen dat waar is. En omdat we denken en voelen dat ze waar zijn handelen we er ook naar. Zo zijn er mensen die geloven dat als je 's morgens tien eieren eet je heel sterk wordt en zo zijn er mensen die geloven

dat een meisje een klap geven je sterk maakt. Nu is er veel te vertellen over overtuigingen en dat zou ik graag willen doen (lees vooral het werk van Robert Dilts en Michael Hall hierover), echter ik wil het nu over een specifiek deel van het ontstaan van overtuigingen hebben.

Gedachten versus overtuigingen

Wat is het verschil tussen een gedachte en een overtuiging? Ik ben serieus, denk er even over na. Hoe weet je dat een gedachte slechts een gedachte is en wanneer deze een overtuiging is? Je zult waarschijnlijk dingen zeggen als: 'Een gedachte is veel vluchtiger, iets wat je gelooft voelt veel echter, een gedachte komt en gaat, iets wat je gelooft is waar voor je...' Aha, dat is interessant. Hoe werkt dat? Heb je wel eens iets gedacht wat je later bent gaan geloven? Wel eens gedacht 'ik kan het', maar je geloofde het niet? En wel eens gedacht 'ik kan het' en het ook nog geloofd? Wat is het verschil?

Het verschil is dit: een overtuiging is niets meer dan een bevestigde gedachte. Ja, dat is alles wat het is. Denk aan iets wat je zou willen geloven, bijvoorbeeld: 'ik ben de moeite waard'. Vraag je af hoe waar dat nu voor jou is? Op een schaal van 0 tot 10 een 5? Een 7? Hoe waar is dat nu voor je? Doe dan een stap achteruit (in je gedachte of in het echt) en zweef als het ware boven die gedachte. Denk dan nu aan iets wat waar voor jou is. Neem iets simpels, bijv. 'het is waar dat ik kan fietsen, dat weet ik zeker'. Maak dat gevoel heel sterk en intens, maak de staat van die overtuiging heel sterk. En als je dat helemaal voelt, zeg dan hardop 'ja, ik ben echt de moeite waard', ja zeg het maar hardop. Breng die bevestiging en die waarheid maar over die eerste gedachte en bevestig hem er maar mee. Doe dit net zolang (meestal is dat vrij snel) totdat je begint te geloven dat je echt de moeite waard bent. Bijzonder, hè? Het verschil tussen een gedachte en een overtuiging is: het al dan niet bevestigen van de gedachte!

Valse bekentenissen en innerlijke lagen (meta-staten)

Nu even terug naar de valse bekentenis. Stel je voor: er wordt uren tegen je aan gepraat, en je komt (mede door de lange tijd) in een vermoeide staat en langzaam maar zeker wordt je emotioneler. Dezelfde dingen worden steeds herhaald. Om te begrijpen wat er gezegd wordt moet je beelden vormen, geluiden recreëren, gevoelens ophalen, geuren en smaken confabuleren. Het wordt steeds gedetailleerder, misschien door de mensen die je verhoren en misschien doordat je geest, zoals dat het van nature doet, dingen gaat invullen, generaliseren en vervormen. Je hebt allerlei innerlijke lagen van strijd, want je bent tenslotte ten onrechte gearresteerd en daar ben je weer boos over, maar je wilt ook je onschuld bewijzen en dan is het niet handig boos te zijn. Of toch wel? Je begint te denken: 'Hier kom ik nooit uit' en er ontstaat een nieuwe staat, eentje van hopeloosheid. Ondertussen zijn de beelden, geluiden en gedachten van waar je verdacht van wordt duidelijker geworden en je hoort om je heen 'beken het maar', 'jij hebt het gedaan', 'beken je schuld maar, dan wordt het weer rustig' en in jezelf herhaal je deze woorden en langzaam maar zeker begin je te geloven in wat er gezegd wordt, want het wordt steeds bevestigd en omdat jij niets anders in je geest-emotie-systeem krijgt, begin je deze gedachte van schuld ook bij je zelf te bevestigen. Want wil je begrijpen wat er om je heen gezegd wordt dan moet je het in je geest reproduceren. En ineens: 'Ja ik heb dat ook gedaan, want het voelt zo, ik geloof het nu zelf ook' en voordat je het weet beken je iets wat je niet gedaan hebt.

Van overtuiging naar gedachte

Gelukkig maakt dat je niet meteen gek en kun je, als je weer van staat veranderd bent, terugkijken en valse gedachten van echte onderscheiden en kun je die overtuiging van zijn kracht ontnemen door er NEE tegen te zeggen. NEE, ik heb dat niet gedaan! En zo kan de overtuiging weer een gedachte worden en op de zee van de vele gedachten die we hebben meegevoerd worden. Nu maar hopen dat je een rechter kunt overtuigen van je onschuld.

Ja, ik ben natuurlijk geen ervaringdeskundige, maar misschien gaat het wel zo. Toch, ja toch...

WASSILI ZAFIRIS (1964) IS VERANDERINGSDESKUNDIGE. ALS ERKEND COACH, NLP-TRAINER EN NEURO SEMANTISCH PIONIER BEGELEIDT HIJ TRANSFORMATIE PROCESSEN BIJ PARTICULIEREN, INTERNATIONALE ONDERNEMINGEN EN DIT JAAR OOK HET NEDERLANDS DAMES VOLLEYBAL TEAM. DAARNAAST ONTWIKKELDE HIJ SUCCESVOLLE TRAININGSPROGRAMMA'S ZOALS RIJK LEVEN, ZELF-ACTUALISATIE, WEERBAARHEID EN PERSOONLIJK LEIDERSCHAP. IN MEI VERSCHIJNT ZIJN NIEUWSTE BOEK 'IK BEN NIET ALLEEN OP DE WERELD'.

Voor meer info en contact auteur:
www.wassilizafiris.nl
info@wassilizafiris.nl



Wassili Zafiris
(foto: Tessa Jol
www.tessajol.nl)