

Overtuigingen - word je bewust van beperkende mentale modellen



Een mentaal model is een aspect van onze programmering, de innerlijke landkaart van de wereld waarmee ieder van ons door de wereld beweegt. Het zijn onbewust actieve elementen die van invloed zijn op ons handelen. Ze komen voort uit onze cultuur, opvoeding en persoonlijke geschiedenis. We dragen ze met ons mee in de vorm van gedachten, verhalen, herinneringen, oude gevoelens, vooronderstellingen en beelden.

Het is de bril waardoor we kijken en onze waarnemingen vervormt. Zonder een mentale landkaart zouden we ontredderd zijn, omdat we dan de kaders missen om signalen te interpreteren en deze informatie snel en efficiënt in patronen te verwerken. Het filtert alle *input*. Het zorgt ervoor dat we horen wat we willen horen, zien wat we verwachten te zien en ruiken wat we denken te ruiken.

Mentale modellen zijn impliciet en blijven onzichtbaar voor ons bewustzijn. Ze zitten diep. Het is mogelijk ze op te sporen, ze naar de oppervlakte te halen en te zien hoe ze ons leven beïnvloeden. Ze worden o.a. zichtbaar via afweermechanismen als projecteren, vergeten, je vergissen, onderdrukken, de schuld afschuiven, ontkennen etc. Als we onze mentale modellen in het zicht krijgen, kunnen we ze veranderen.

Het werkt zo (inferentie ladder van **Chris Argyris**):

1. Ik neem een aantal feiten waar.
2. Ik maak een keuze uit wat ik waarneem.
3. Ik geef betekenis aan dingen op basis van mijn culturele achtergrond, opvoeding en persoonlijke geschiedenis.
4. Ik plak er een aantal vooronderstellingen aan vast.
5. Ik trek een conclusie.

6. Ik kleur mijn conclusie met mijn overtuigingen.
7. Ik neem mogelijk actie.

Voor je het weet gelooft een ander dat jij hem niet aardig vindt, terwijl je weinig tegen hem durft te zeggen omdat je ontzag voor hem hebt.

Word je bewust van allerlei overtuigingen en vooronderstellingen die zich hebben ingegraven in je gedrag en de wijze waarop je naar de wereld kijkt. Ze scheppen belemmeringen en illusies, zoals het idee dat je een onafhankelijk bestaan leidt. Verandering is mogelijk als je al die verborgen blokkades boven tafel krijgt.

Word je bewust van de mate waarin ze je denken en gedrag beïnvloeden. Het gaat om zelfkennis. Als je iets wilt veranderen, moet je beginnen bij je programmering.

Bijna 99 procent van ons gedrag is onbewust. We zitten vol verborgen overtuigingen. (Jaap Westerbos)

Overtuigingen staan tussen ons en de wereld .

Elke overtuiging is een keer ons systeem ingekomen door een voorval, een ervaring of kennis van een bepaald thema. Het is de vraag of de overtuiging klopt, of zij nog klopt en of zij zelfs ooit geklopt heeft, maar in elk geval belemmert onze overtuiging ons zicht op de ander en op de werkelijkheid. We zien de ander door de bril van onze overtuigingen – en dat is anders dan hij of zij is. We zien de wereld niet zoals deze is, omdat onze overtuigingen tussen ons en de wereld staan. Daarom is het onderzoeken van onze overtuigingen een belangrijk deel van onze persoonlijke ontwikkeling.

Elke overtuiging heeft invloed. Iedereen beschikt over het vermogen oude overtuigingen te vervangen door nieuwe gedachten die ons leven kunnen veranderen.

Het is belangrijk voor de mens betekenisvolle overtuigingen te creëren, overtuigingen die we zelf in vrijheid en in vol bewustzijn creëren. (Han Bekkers)

Meer lezen:

1. Wereld Wijd Wij – Jaap Westerbos
2. De druppel en de oceaan – Han Bekkers