01 Week 3

new mom

Conditioneringen zelf-afwijzing

We leren in onze prille jeugd dat onze puurste vorm van handelen, niet altijd goed is. Dit gebeurt door het belonen en ‘straffen’ van gedrag: bijvoorbeeld *‘Je moet lief zijn’* of *‘Je mag niet met je laarzen op de bank springen’.*

De intrinsieke prikkel, de puurste vorm van ‘zijn’ die kinderen hebben, wordt omgebogen naar: eerst nadenken en daarna doen. We leren ons te gedragen naar regels, normen en waarden.

Dit is heel nuttig om te functioneren in onze maatschappij.

Het nadeel van deze conditioneringen

Het nadeel van deze conditioneringen is dat het wortels vormt in ons zelfbeeld. ‘Als ik handel vanuit mijn pure ingevingen, doe ik het niet goed’. Deze overtuiging remt het luisteren naar je intuïtie en gevoel. Ook remt dit het handelen vanuit ingevingen: je gaat eerst nadenken. Vervolgens worden pure ingevingen geremd door de neiging zelfafwijzing te voorkomen. Namelijk, we hebben automatismen geleerd om afwijzing en zelfafwijzing te voorkomen.