

Vertrouwen

Waarop kunnen we vertrouwen?

‘Sedert ik mezelf op een leugen heb betrappt, vertrouw ik niemand meer.’ (Crncevic)

Crisis; De aarde warmt op, dat wordt dus Utrecht aan zee. De ozonlaag verdwijnt of is die weer terug? De ijsberen sterven uit. De banken vallen om. Het einde van de wereld is weer verschoven. Iran gaat met atoombommen gooien. Regeringen roepen dat zij moeten sparen. Een politieke leugen want ‘sparen’ betekent, in dit verband, dat de burger moet betalen. Al dit bovenstaande is als het weer, want we kunnen het niet veranderen. Wat we kunnen is onze stemming laten beïnvloeden. ‘Wat is het weer een rot weer vandaag. Ik word er chagrijnig van.

Kunnen we slechts vertrouwen op ramspoed en narigheid?

De televisieprogramma’s gaan over tien jaar na de mensen, honderd jaar na de mensen, over het verdwijnen van het geslacht mens. Ieder moment kan er en meteor op de aarde vallen die al het leven uitblust. Dat kan ook door een enorme vulkaanuitbarsting. Wat we nog als sprookje kunnen zien, is de uitroeiing van de mensheid door robots van een andere planeet. Twee euro voor wegwijnende dieren. Vijftig cent voor de kinderen in Afrika. Een euro voor de Hartstichting en natuurlijk ook een paar euro voor de zeehonden. Zoveel ellende kan ik niet aan. Ik vergeet de dieren en Afrika. En de rest ‘het zal wel’. Noodgedwongen leven we wel met zorgen, maar die te overzien zijn. Steeds wordt er een aanslag gepleegd op ons vertrouwen. De angst slaat toe. En dan komt het kind weer thuis. Als sneeuw voor de zon verdwijnen de donkere gedachten. Heeft u het examen toch gehaald. De baan gekregen. Toch niet deze nare ziekte.

Het bovenstaande zijn wonderlijke menselijke fenomenen. Zowel alle over ons uitgegoten ramspoed, als de opluchting als het allemaal goed lijkt te gaan, zijn sprookjes. We zijn bang voor iets wat zou kunnen gebeuren en we zijn blij als het niet gebeurt. Alles fantasie.

Vrij naar Rav Kook

‘Vertrouwen is een verborgen kwaliteit van de ziel. Het is allemaal niet logisch ondanks alle wijsheid en intellectueel bewustzijn. Ondanks dat, is het de basis van ons leven.’

Als er geen vertrouwen is komt het leven tot depressieve stilstand.

Het is een vorm van overgave aan het leven, terwijl we niet echt weten waarop we kunnen vertrouwen. Het is een houding ten opzichte van alles wat om ons heen is en constant in beweging is en het tegendeel van defaitisme. Een actief bewustzijnsproces die mede tot handelen aanzet, gestuurd door het authentieke zelf. Of ziel?

‘Vertrouwen is niet naïef; het is de meest moedige daad die je kan stellen.’ (P. Brusselaers)

Blijft dat we niet zonder de onheilspredikers kunnen omdat het ene ontstaat bij gratie van het andere. Komt bij dat als we in staat zijn het onheil zelf af te wenden of de gevolgen daarvan, ontstaat vooruitgang. Lijden vertrouwen zitten aan elkaar vast. Zodra de lijdensdruk toeneemt wordt de vraag naar zelfvertrouwen groter. Zeker als het lijden een voortdurend karakter krijgt. Meestal veroorzaakt door pijnlijke gebeurtenissen in de jeugd.

Het Engelse woord voor vertrouwen is ‘faith’ hetgeen vertrouwen en geloof betekent en het klopt als we zeggen ik vertrouw er op, dan geloven wij. Dus als iemand zegt dat hij niet gelooft, is dat een leugen. De meeste mensen bedoelen dan dat ze niet in een G’ d geloven. De vraag is echter, in wat voor een onzichtbare entiteit geloven ze dan. Ik weet het in ieder geval niet wat ‘het’ is.

Onze trauma’s

Angst is een trouwe bondgenoot, als het gaat over het oversteken van een gevaarlijke snelweg. Begin ik een affaire met de secretaresse of neem ik dat risico niet. Angst beschermt ons voor al te wilde acties. We kunnen zeggen dat dit type angst de authentieke angst is. Er is een ander soort angst die meestal in de vroege jeugd ontstaat. Als een kind in een situatie terecht komt waarin een aanslag wordt gepleegd op de existentiële veiligheid, dan weert het kind door aanpassing en passivering van het gevaar. Er treedt psychische schade op. Voorbeeld:

Met een luide schrille stem, krijst de moeder, die nooit een cursus gevolgd heeft , ‘Hoe voed ik kinderen op’, ‘Als je nu niet lief bent, houdt mama niet meer van jou’ Even stopt de experimenterende ontwikkeling van de vier jarige kleuter. Een forse aanslag op de veiligheid van het verschrikte kind. De afhankelijk groeit als een zwart gat in het bewustzijn van dit kleine mens. Met een adembenemende snelheid wordt in de hersentjes naar een afweer en oplossing gezocht. Een antwoord op deze traumatische ervaring kan zijn dat het kind zich extreem lief gaat gedragen en daarmee gevolg geeft aan de eisen van de moeder, ook als het kind zich naar haar niet lief voelt.

De hoofdzaak is: niet weer zo’n angstwekkende situatie. Dit antwoord van het kind heeft succes als het onthouden van liefde niet meer op treedt. Onvoorwaardelijke liefde van de ouders is een existentiële voorwaarde voor het kind om in veiligheid te experimenteren met de wereld. Ook als het ‘stoute’ dingen doet en er een vorm van straf volgt, betekent dat niet het einde van de wereld.

Omdat de strategie van lief zijn resultaat heeft, ontwikkelt en verfijnt zich dit gedrag in de loop der jaren. Oppervlakkig gezien zijn het goede burgers geworden en prettig om mee om te gaan. Echter we kunnen niet alle situaties in het leven met lief en aardig oplossen.

Daar waar confrontatie is vereist gaat het mis. Het altoos grijnzende, liefvallig sponzige gedrag, veroorzaakt vaak nog meer agressie bij de ander en werkt niet. Het antwoord heeft geen effect en de angst slaat toe.

Calimero brengt de boodschap: 'zij zijn groot en ik is klein'.

Deze vorm van liefdevol gedrag is nep. Dit heeft niets met aardig zijn voor de ander te maken maar met verdediging. Omdat wij dit neurotisch gedrag in ons volwassen leven blijven bezigen, heeft het grote negatieve gevolgen in het dagelijkse leven. En als we dan een partner kiezen die een begin van agressief gedrag vertoont en u wordt weer gedwongen om 'lief' te zijn, dan is het systeem compleet en het geluk in de afvalemmer. Een huis gebouwd op drijfzand. Tenzij de tijd of iemand een spaak in het neurotische wiel steekt, zodat het systeem in ongerede raakt. Voorwaarde is wel dat de echtelieden bereidt zijn samen de weg van de persoonlijke ontwikkeling op te gaan. Een weg vol hobbels en kuilen maar o, zo mooi.

Volgens overlevering uit de woestijn

Een midrash, een verhaal gebaseerd op gebeurtenissen in de Torah, vertelt over de doortocht door de Rietzee, na de uittocht uit Egypte. Zoals dat is, als je met kinderen onderweg bent is het verstandig wat drinken mee te nemen en wat te eten. Maar ja, de haast waarmee de Israëlieten uit Egypte vluchtten, maakte dat er niet veel eten meegenomen kon worden.

Echter kinderen laten zich niet ophouden als ze honger hebben. 'Mama, honger'.

De vrouwen lopende op een droge weg met aan beide kanten muren van water, steken hun handen in de watermuur en halen daar vers fruit uit en geven het hun kinderen.

Het is al moeilijk te verklaren hoe een grote menigte mensen door een gespleten zee kan lopen maar dat er ook nog vruchten in de watermuren zitten, gaat echt te ver. De schrijver is hier wel heel ver in zijn fantasiewereld gedoken.

Rabbi Chaim Richman zegt, 'The woman feeding there children on faith'.

Er moet dus kennelijk een interpretatie volgen om deze wonderlijke geschiedenis te kunnen begrijpen in onze gewone wereld.

Vertrouwen is gebaseerd op drie belangrijke factoren:

- A. Het geloof dat het goed komt of wel toekomst perspectief.
- B. Een fysiek resultaat.
- C. Maatschappelijke erkenning van het resultaat middels samenwerking.

Ad. A. Geloof in de toekomst

Het contact met de moeder in de baarmoeder is symbiotisch. Het is voor het kind één gelukkig organisme. De eigen grenzen van het kind vloeien over in die van de moeder. Tenzij de moeder tijdens haar zwangerschap stressvolle ervaringen heeft, die het vertrouwen schokt.

Als nu het kind de schok van de geboorte heeft overleefd, moet zo snel als mogelijk het lieflijke contact met de moeder weer gelegd worden.

Dus wordt het kind direct na de geboorte op de buik van de moeder gelegd opdat het de baby de warmte van het moederlijf en de hartslag van zijn of haar mama kan voelen. De liefdevolle stem en de omarming van de moeder, geeft het kind vertrouwen en stopt meest het wanhopige gehuil. Welkom in de wereld. Deze verbinding tussen moeder en kind is hoog spiritueel. Er loopt een lijntje tussen moeder en kind. Een lijntje dat niet te meten en niet te zien is. Het resultaat is vertrouwen.

Ad B. Fysiek resultaat

Als de baby dan gelukkig aan de moederborst ligt en zich aan de moedermelk te goed doet, is de wereld weer bijna als vroeger. Gerald Hüther noemt dit ‘Affenklammerbeziehung’, ‘Basic trust’, is de meer gebruikelijke naam voor dit fenomeen. Het zelfde doet zich voor bij het verhaal van de doortocht door de Rietzee. Het fenomeen ‘fruit uit de watermuur’ en het stillen van de honger van het kind. Dus kan men gevoegelijk zeggen dat de opbouw van vertrouwen gebaseerd is op het ‘geloof’ van het komt goed en op de daadwerkelijk oplossing van het probleem. Naarmate deze opeenvolgende stappen met goed gevolg worden gezet, neemt het vertrouwen toe en kan de fysieke bevrediging langer worden uitgesteld. Het vertrouwen van het kind ontwikkelt zich door het maken van fouten en het verwerken van teleurstellingen. Door continue experimenteren, ‘try and error’, ontdekt het kind het juiste antwoord te geven of de juiste handeling te verrichten. Dus ouders, de mate van ouderlijke bescherming, is recht evenredig met de problemen die het kind in het latere leven heeft. Een fout is goud! Overigens ook later. De moeders van deze wereld dragen de verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling van het meest waardevolle en kwetsbare wat de mens heeft gekregen van de Eeuwige, B:H, of door Darwin, ‘Het Vertrouwen’.

Ad C. Samenwerking en erkenning

Omdat de wereld niet alleen bestaat uit moeder en kind maar ook uit samenwerkende groepen, is het ontwikkelen van ‘samen’ een belangrijk element in de ontwikkeling van het kind. Dat hele jonge kinderen die samen gebracht worden niet met elkaar spelen maar in hun samenzijn eigen alleen zijn heeft met het zich nog niet ontwikkelde samenwerken te maken. Prof. Dr. Gerhard Hüther heeft een enorme bijdrage geleverd aan inzicht en de ontwikkeling van therapieën op het gebied van ADHD, aandachtstekort / hyperactiviteitsstoornis.

Het gaat er niet om u iets over deze ontwikkelingsstoornis te zeggen maar de ontwikkelingspsychologische fase waarin het kind leert samen te werken en leert zich aan te passen aan het zijn in groepen. De veiligheid die groepen geven is een ingrediënt die tot verhoogd vertrouwen voert.

Het beste is dat ik mijnheer Hüther zelf aan het woord laat.

‘ Mangelende Aufmerksamkeit war nicht das Problem. Die Kinder waren nur nicht in der Lage, ihre Aufmerksamkeit auf etwas gemeinsames, auf einen gemeinsamen Fokus zu lenken. Ihnen fehlte die Erfahrung, sich mit anderen in einem gemeinsamen Gegenstand des Interesses finden zu können und sich auf diese Weise mit einem anderen verbunden zu fühlen. Diese Fähigkeit zu *shared attention* ist nicht angeboren, ein Kind muss sie als wichtige Socialisationserfahrung erst in seinem Frontalhirn verankern. Offenbar sind diese Kinder in der ursprünglichen Beziehungsform steckengeblieben, die über allen Säugetieren verbreitet ist, nämlich der direkten Zweierbeziehung zwischen Mutter und Kind. Diese Beziehung ist sehr unmittelbar und eng. Das Kind empfindet Sicherheit, solange es die volle Aufmerksamkeit der Mutter und später auch aller anderen Bezugspersonen hat und mit diesen Personen in direktem Kontakt steht.

Normalerweise verliert die anfängliche “ Klammeraffenbeziehung “ später an Bedeutung, wenn sich die Beteiligten anderen Dingen zuwenden, die ausserhalb der direkten Beziehung liegen. Man trifft sich quasi in einem Dritten, einem anderen Menschen, einem Objekt, einer Idee oder Aufgabe.’

Het is een verontrustende ontwikkeling dat in Nederland ongeveer 90.000 kinderen zijn die ADHD gediagnostiseerd zijn en niet zonder pillen door het leven kunnen. Tendens stijgend. In groepen zijn deze kinderen wanhopig op zoek naar het juiste gedrag, echter ze vinden het niet en gedragen zich volledig onaangepast en krijgen ook nog op hun kop en worden uit de gemeenschap gestoten.

Zo groeit het kind niet op met eigen ontwikkeld vertrouwen maar met het vertrouwen op de ‘pil’, Ritalin goed voor de moeder, de meester en voor de farmaceutische industrie. De in deze ontwikkelingsfase voorhanden zijnde neurale netwerken worden niet gebruikt en worden als gevolg daarvan weer afgebouwd. Verder wordt het ontstaan van nieuwe samenwerkingsnetwerken op latere leeftijd verhinderd door de medicijnen waarmee deze kinderen worden vol gestopt. Gedrogeerd en zeer onzeker.

Het samen kunnen zijn in een groep maakt dat we ons veilig voelen, het erbij horen, identiteit ontwikkeling, verhoogt dit gevoel van veiligheid. Kinderen leren dat ze kunnen vertrouwen op de kwaliteiten van een ander. Dit afgeven van activiteiten is een vorm van ons begeven in de schoot van de ander. We geven ons over. Een ultieme vorm van vertrouwen. Openheid en intimiteit behoren ook tot deze vormen van vertrouwen als ze in groepsverband worden beleefd. Samengevat gaat het bovenstaande over socialisering. De kwaliteit om zich in groepen te kunnen bewegen.

Beetje Kabbala

Rabbi Yehudah Ashlag schrijft: ‘G’d’s only purpose in creating the world was in order to give pleasure to His creatures. It is the ultimate aim and purpose in the creation of the world.’ En verder: ‘after all, the measure of any joy or any pleasure is commensurate with the measure of our will to receive it, to the extent that as the will to receive grows larger, in like measure the pleasure received is greater. Similarly, if the will to receive pleasure is lessened, then, in like measure, the pleasure in its receiving is correspondingly reduced.’

Uit een heel andere bron, duizenden jaren oud, komt een zelfde beeld naar voren: dat als we in deze wereld verschijnen, we leren om te ontvangen. Nog een vorm van egocentrisch ontvangen. De levensverzekering van de baby. We kunnen de woorden van rabbi Ashlag ook vervangen met welzijn, gelukzaligheid en vertrouwen, in plaats van plezier. Mocht u niet zoveel op hebben met religie en spiritualiteit dan blijft het geldig. Wij, mensen zijn steeds bezig het ons naar de zin te maken, het goed te hebben. Welzijn die zowel materieel is als spiritueel. Dit materiële heeft niets te maken met de ‘overkill’ aan goederen waarmee wij ons omgeven, maar met de vervulling van de basis behoeften. Verder schrijft hij dat, ‘ If we act as pure receivers, using the will to receive for ourselves alone, only receiving according to the dictates of our own desires or egos, we could not be further away spiritually from G’d.’

Al snel ervaart het kleine mens dat door steeds alleen maar te ontvangen er een situatie ontstaat waar de afhankelijkheid steeds meer groeit en dat daardoor de individuatie niet plaats vindt. Als het kind iets terug geeft, groeit zijn of haar persoonlijkheid en de onafhankelijkheid, ondanks de nog totale afhankelijkheid van de verzorging en bescherming.. Het mini-individu kan beslissen of het iets wil geven of niet.

Deze voor het kind nieuw gecreëerde vorm van macht, maakt en geeft moed en vertrouwen en wel het zo hoog geroemde ‘zelfvertrouwen’. En uiteindelijk is het doel van de Schepping van de wereld dat de wil om te ontvangen zich ontwikkelt naar de wil om te geven. Deze twee entiteiten zullen langzaam in elkaar over gaan. De spirituele heilige vorm van de relatie tussen partners.

Leiders en vertrouwen

‘Yes we can’ is goed, als het ook verwezenlijkt wordt. Als het bij het mystieke zinnetje blijft, wordt het een leugen met alle gevolgen van dien. Dus zijn leiders eerder geneigd voorzichtig te zijn en hun positieve uitspraken te voorzien van negatieve waarschuwingen.

Nog erger is het als onze bazen ons bedreigen met verwoestende voorspellingen, tenzij wij natuurlijk ons uiterste best doen om de omzet te halen.

Met andere woorden als je niet doet wat wij zeggen kom je in de hel, het vagevuur, op de brandstapel, in de gevangenis en word je gemarteld, gestenigd, dood geschoten of uit een vliegtuig gegooid of je krijgt een bekeuring.

‘Macht komt uit de loop van een geweer’ (Mao).

De dreigende angst maakt dat we doen wat de machtigen van ons verlangen en we kunnen erop vertrouwen, meestal, dat er toch nog een plaatsje in de hemel voor ons is en er geen bekeuringen op de mat vallen, als we ons maar aan de maximum snelheid houden. Deze druk maakt dat de brave ondergeschikten binnen de grenzen blijven van de hen opgelegde regels maar voorkomt in hoge mate de menselijke ontwikkeling, ook in het professionele leven. Jammer voor de mens. Jammer voor het bedrijf.

Deze strategie maakt dat u steeds weer het waarschuwend vinger-tje moeten opsteken om mensen aan te zetten dat te doen wat van hen verlangd wordt, al dan niet door een contract gerechtvaardigd. Omdat wij geleerd hebben te vertrouwen op de moeder kunnen we ook op de chef vertrouwen. Er van uitgaande dat de chef de moederrol goed vervult. Dat wil zeggen dat hij beperkingen oplegt die zoveel ruimte bieden dat de werknemer ook over deze grenzen heen kan gaan en zich daardoor kan ontwikkelen. Dit alles natuurlijk in lijn met de hogere doelstelling van het bedrijf. Deze situatie maakt dat de werknemer zich veilig voelt binnen de hem of haar gestelde grenzen en voldoende zelfvertrouwen heeft om ontwikkelingsstappen te maken.

Verder hebben we geleerd ons te beperken door ons aan de regels van de groep te houden, lees bedrijf, zodat we binnen de grenzen van de groep, veilig kunnen zijn. Naast deze twee voorwaarden is het nodig perspectief, deze ongrijpbare droom, te hebben d.w.z. dat we een duidelijk doel voor ogen moeten hebben zodat we kunnen zeggen dat het doel gezamenlijk, min of meer bereikt is.

Zoals ik al eerder schreef, is het maken van fouten direct verbonden met ontwikkeling. De uitdaging, gezonde druk en het daarmee verbonden risico moet zo groot zijn dat er een kans is dat het goed gaat, vertrouwen. Maar het mislukken mag niet tot gevolg hebben dat er, lethargie, een depressieve stilstand, ontstaat. Dus te hoog gestelde doelen bewerken het tegengestelde dat we als leiders voor ogen hebben. Vieren dat we het gehaald hebben is beter dan de donderspeech omdat het niet genoeg gelukt is. Een fout moet aanzetten tot het zoeken naar creatieve oplossingen. Zodat de fysieke verwerkelijking kan ontstaan.

Dus het samen gaan, het vertrouwen en het resultaat is het sprookje wat realiteit wordt.

Wees als een priester, spreek uw discipelen moed in. Laat uw hart spreken! Spreek uw vertrouwen in hen uit en laat hen weten waar de weg is en dat het een moeilijke en zeer belangrijke missie is. Zij zullen inzetten wat in hun vermogen ligt.

Dat alles door het wonder. Het wonder dat in ons geplant is en tot ontwikkeling gebracht kan worden. Het wonder dat vertrouwen heet.

Zelfvertrouwen, alles is communicatie

Onder communicatie wordt veel verstaan, echter het meeste voert terug op, wat we zien horen, proeven, ruiken. We voegen de analyse toe en het ervaren krijgt een taaletiket. Er zijn echter waarschijnlijk vele vormen van communicatie die niet aan onze definitie van communicatie voldoen.

In ons lichaam gaat alles over communicatie. Het onderzoek naar het functioneren van cellen en celstructuren aan de universiteit van Heidelberg leert, dat alles wat in en tussen de cel en ons genoom voorgegaat communicatie is. Maar in wat voor taal? Vooralsnog weten we het niet. Afwijkingen en ziekten worden eerder beschreven als communicatiestoringen. Kanker is daar natuurlijk een bekend voorbeeld van. Het gen dat ons immuunsysteem in actie brengen moet, luistert niet of kan het bevel niet horen om de op hol geslagen woekerende cellen te verwijderen. Het lijkt erop dat alles over signalen afgeven en signalen opnemen gaat, waarop weer antwoord gegeven wordt. Zo ook met vertrouwen.

De basis van oproepen van vertrouwen is ons bewust maken dat wij ons moeten overgeven aan de almacht van de zich bewegende wereld of zoals u wilt aan de Almachtige B:H. Overgeven betekent dat wij moeten gaan luisteren naar een taal die wij niet kennen, althans niet in woorden. Bij het maken van dit contact, ontstaat communicatie waarbij een grote mate van emotionele verbondenheid ontstaat. Deze verbondenheid raakt aan het geleerde 'samen'. Dit diepe bewustzijn geeft rust ondanks de wetenschap dat onze kennis en ervaring niet altijd toereikend is, vermoeden we dat we het wel zullen redden. Maar ondanks dat, ook hier geldt: "In het verleden behaalde resultaten geven geen garantie voor de toekomst", maakt dat de behoefte aan zekerheid, we steeds weer wensen vertrouwen te hebben in ons zelf en in de wereld om ons heen. Te denken dat zich alles afspeelt in onze hersenen is een angstige denkfout, omdat we constant in relatie, lees communicatie, staan met onze omgeving. Deze rust en zelfvertrouwen maakt dat we niet verstart als een konijn in de schijnwerpers van de auto blijven zitten maar actief worden. Actief om een oplossing te vinden voor alles waarvoor wij een oplossing willen. Mijns inziens vindt ook hier spiritualiteit haar oorsprong. Een zich verdiepend contact in een 'hogere' wereld, waarin wij ons bevinden.

Rabbi Ashlag geeft het ultieme recept;
'The will to receive in order to give.'

Een jonge man raakt zijn vrouw niet of nauwelijks aan omdat hij dat te agressief vindt. En als hij het noodwendige in een huwelijk doet, wijst zij hem af omdat hij dat zo akelig voorzichtig doet. Als deze schuchtere jongeman in een therapie sessie wordt opgeroepen om zijn vrouw echt en mannelijk aan te raken, aan delen die normaal gesproken voor paren voorzien zijn, kust zij hem, met tranen in haar ogen, overal op zijn gezicht en zegt dat ze van hem houdt.

Het begin van een cascatische waterval van spirituele bewegingen die ons bewustzijn steeds verder vergrootten.

Het zelfde doet zich voor in relatie tot onze omgeving. Als ons bewustzijn richten, onze wil om te ontvangen, op de wonderlijke schoonheid van kleuren en vormen die de wereld ons schenkt en we verbinden ons met deze wereld die continu met ons communiceert dan worden we een deel van deze wereld en verdwijnen alle onzekerheden. Wendt u zich het leven toe en het recept van rabbi Ashlag wordt waar.

Ver-rijkend, wonderlijk, vol van vertrouwen.

Dat wordt oefenen. Wonderlijk, vol vertrouwen.

Aaron A. de Haas

Elten 1 februari 2013