

Uittreksel

Intellectuele achtergronden van Arbinger trainingen en coaching

© 1997 The Arbinger Institute (Nederland)
originele volledige versie in het Engels
alle rechten voorbehouden

<p><i>Wat ooit begon als een technische uitleg van zelfbedrog, was lang geleden al baanbrekend en leidde tot een diepgaand onderzoek van de manier van zijn bij de mens</i></p>	<p>Warner's filosofisch werk verkent de mogelijkheid dat wij voor een groot deel onszelf voor de gek houden over wie wij zijn, waarom we handelen zoals we handelen en welke kwaliteit van leven voor ons beschikbaar is, als we ons zelfbedrog tot een eind kunnen brengen.</p> <p>Als we zeggen dat we onszelf voor de gek houden, zeggen we daarmee dat onze overtuigingen over onszelf en over elkaar voor het grootste deel onjuist zijn. Het zijn drogredenen – verdraaiingen van onze ervaringen waar we zelf verantwoordelijk voor zijn. Met andere woorden, wij falen, zowel individueel als in onze cultuur, om onszelf te begrijpen – niet omdat we niet in staat zijn om dat te doen, maar omdat we zelf willens en wetens weigeren dat te doen. Onze manier van zijn – de fundamentele manier hoe we naar onszelf en naar anderen kijken – is een systematisch en diepgaand bedriegen van onszelf door onszelf.</p> <p>Dit is een omvangrijk thema. Wat Warner zelfbedrog noemt zijn de ethische, affectieve en cognitieve grondslagen van alle typen "ik voel me ongelukkig" van de mens. Deze gedragingen omvatten ook de afschuw over wat we onszelf herhaald zien doen: ons overspoeld voelen, ons hulpeloos voelen, misbruik of verleiding of vijandig, wraakzuchtig, bitter of bang zijn. Inderdaad bij elke emotie of gemoedstoestand waarbij wij ons voelen uitgedaagd, gebruikt, verstoord of tot slachtoffer gemaakt voelen of dat ons op een andere iets wordt aangedaan. Zulke gedragingen drukken de tegenstrijdigheid, onze weerstand, onze angst en onze dwangmatigheid uit, die ten grondslag liggen aan de misère van hen, die er zulke attitudes op na houden.</p> <p>Om met een dergelijke theorie aan de slag te gaan, moeten we wedijveren met Freud. Waar Freud met complexe modellen over de mensheid verklaart dat we mensen zijn met een psychologische complexiteit, heeft Warner zich afgevraagd of deze modellen nou juist een functie zijn van onze dubbelhartigheid of ons zelfbedrog als onderzoekers. Als dat zo is – en het punt dat hij hier naar voren brengt is onweerstaanbaar – zijn we nooit in staat de corruptie van de ervaring te begrijpen, die we zelfbedrog noemen, tenzij we vrij zijn van zelfbedrog. Het zelfbegrip van de mens blijkt dan niet alleen een wetenschappelijk project, maar fundamenteel zelfs meer een ethisch project. Het resultaat dat in Warner's werk startte als een technische verkenning van de logische puzzel van zelfbedrog, en mondde lang geleden uit in een uitgebreid onderzoek van het ethische en ontologische karakter van de mens.</p>
---	--

<p><i>Hoe is het mogelijk dat wij een defensieve en verwijtende houding aannemen, waar we ons slecht bij voelen, zonder te weten dat we dat doen? En als we weten wat we doen, hoe kunnen we ons gedrag dan serieus nemen?</i></p>	<p style="text-align: center;">Het Begrip Weerstand</p> <p>We beginnen met het begrip weerstand. Te beginnen met Freud, hebben observatoren van menselijk gedrag vastgesteld, dat mensen vaak weerstand bieden om houdingen en emoties die hen ongenoegen geven, te laten varen. Zij vermijden nou juist datgene, wat hen het meest zou helpen om van deze emotionele pijn af te komen. Sterker nog, deze weerstand draagt alle tekenen van planning en bewust kiezen voor dit gedrag – met de enige uitzondering dat het lijden onbewust lijkt van de planning en het bewust kiezen. Dit strategisch aspect van de vele vormen van emotioneel lijden werd het eerste kenmerk van de gevallen die Freud behandelde. En toen, voor zover we nu vanuit de psychopathologie weten, zijn Freud's en veel later theorieën precies zo geconstrueerd om inderdaad te verklaren waarom individuen zich überhaupt ooit met zo'n strategie in laten.</p> <p>Maar die verklaring bleek ongrijpbaar. Hoe is het mogelijk dat wij een verdedigende en verwijtende houding aannemen, waar we ons slecht bij voelen, zonder te weten dat we dat doen? En als we wel weten wat we doen, hoe kan het dan dat we onze houding serieus nemen?</p> <p>Het antwoord van Freud en ontelbare anderen nadien is geweest dat we in staat zijn voor onszelf te verbergen wat we doen, door sommige zich mooi voordoende psychologische manoeuvres. Op die manier lijden we bewust zonder te weten wat we eigenlijk doen, wat dat lijden veroorzaakt.</p> <p>Maar deze bevinding schijnt voor velen een antwoord te geven op een probleem wat een ander probleem oproept. Is het niet zo dat dit verbergen voor ons zelf wat we aan het doen zijn, de strategie van weerstand onmogelijk maakt? Moeten we eigenlijk niet de waarheid exact weten, zoals een van Freuds critici opmerkte, om het zo zorgvuldig voor onszelf te kunnen verbergen?</p> <p>Het voornaamste antwoord op deze vraag is, ofschoon we ons niet bewust zijn van waar we weerstand tegen bieden, dat we ons pijnlijk bewust ervan zijn op een ander niveau. We plannen en voeren onze strategie "onbewust" uit. Dit is Freud's erfenis.</p> <p>Maar zo'n verklaring is onnodig. Deze "oplossing" die het mentale leven splitst in een bewust en onbewust deel, geeft veel conceptuele problemen, zoals we weten. Het werkt simpelweg niet. Gelukkig hebben we dat ook niet nodig. Er kan een andere uitleg voor weerstand gevonden waar geen van deze bezwaren voor gelden. Deze uitleg, wat een deel is van Warner's belangrijkste werk, onze strategische weerstand om onze defensieve en verwijtende houding te laten varen, hangt niet af van het feit of wij enig bewustzijn hebben van ons eigen rationeel handelen. Het vermijdt deze vergissing totaal.</p>
--	---

<p><i>Een eerste stap om deze uitleg te begrijpen komt voort uit het besef van het oordelende karakter van veel emoties die wij ervaren.</i></p>	<p style="text-align: center;">Attitude en veroordeling.</p> <p>Een eerste stap om deze uitleg te begrijpen komt voort uit het besef van het veroordelende karakter van veel emoties die wij ervaren.</p> <p><i>Alle defensieve emoties en gedragingen (Warner gebruikt de brede term "attitude" voor beide) spreken OORDELEN uit. Defensief worden – in de vorm van verwijt, haat, vijandigheid, laatsdunkend, angst, etc. – is een oordeel uitspreken over de oorzaak van de aanval. Boos zijn b.v. is een oordeel hebben over het object van onze angst. Op wie we ook boos zijn, we kijken er naar als iemand die ons onheus bejegent of oneerlijk behandelt. De oordelen die in aanvallende zin gezegd worden zijn verwijtende oordelen.</i></p> <p><i>Anderen verwijten maken door een aanvallende attitude te hebben is jezelf op een bepaalde manier presenteren. Als we verbolgen reageren naar iemand die ons onheus bejegent bijvoorbeeld, laten we onszelf ook zien als gekwetst of kwaad door die behandeling. We houden vol dat degene die wij veroordelen veroorzaker zijn van de opgewonden staat waarin wij verkeren en dat wij hun slachtoffer zijn. Door onze eigen presentatie claimen we dat zij verantwoordelijk zijn waarom wij lijden en dat wij er geen enkele verantwoordelijkheid voor dragen.</i></p> <p><i>Dus presenteren we ons als passief in onze aanvallende en verwijtende attitude. We zien onszelf als "alleen maar reagerend op de omstandigheden", als "slechts reagerend op wat er ons wordt aangedaan".</i></p> <p style="text-align: center;">Oneerlijkheid</p> <p><i>Deze presentatie van onszelf is per definitie onwaar. Juist omdat een aanvallende attitude een presentatie van onszelf is, is het niet zoals het zichzelf laat zien. Het is geen passieve reactie op de omstandigheden omdat het een actieve presentatie is van zichzelf, zich voordoend als een passieve reactie op de omstandigheden.</i></p> <p><i>Dit betekent dat verwijtende attitudes intrinsiek, onontkoombaar onwaar zijn. Allemaal zijn ze eerder een actieve presentatie van zich voordoend als passief. (We zouden kunnen zeggen: het is een presentatie welke nou juist precies ontkent dat het een presentatie is). Om ons te presenteren als passief en niet als verantwoordelijk voor wat we doen, we blijven een aanvallende houding hebben, een verwijtende attitude, is onszelf onecht presenteren.</i></p> <p>Maar als het waar is dat zulke attitudes onwaar zijn, waarom herkennen we dit feit dan niet als we het hebben? Waarom zijn we niet in staat om onze oneerlijkheid openlijk toe te geven – toegeven dat we "ergens op uit zijn" terwijl we deze attitude en emotie blijven volhouden? We zouden kunnen antwoorden dat deze</p>
--	--

Een aanvallende, verwijtende attitude is een leugen, maar omdat het een leugen is, kunnen we niet zien dat het een leugen is.

moeilijkheid duidelijk maakt waarom we het niet toegeven aan anderen, maar als dat al waar is, laat dat antwoord ons achter met de vraag waarom we het ook niet aan onszelf willen toegeven. Waarom geloven we juist in plaats daarvan rotsvast de onware presentatie die we van onszelf laten zien?

Zelfbedrog

Zelfs als het oordeel - dat een deel is van een aanvallende, verwijtende attitude of emotie - onwaar is, is het onmogelijk die attitude of emotie te hebben zonder de overtuiging te hebben dat het oordeel juist is. Want de attitude is de veroordeling en die attitude hebben is dat oordeel hebben en geloven. Zolang we dus die attitude houden, zullen we ook doorgaan met dat oordeel te geloven. Dus door onze verwijtende attitude of emotie veroordelen we elkaar, (1) ons oordeel is per definitie onwaar, en (2) noodzakelijkerwijs geloven we dat. Een dergelijke aanvallende verwijtende attitude of emotie aannemen is onszelf misleiden.

Dit soort zelfbedrog blijft bestaan vanwege onze attitude of emotie die onjuist is en omdat wij geen onderscheid kunnen maken. Een dergelijke attitude is een natuurlijk zelfbedrog. Juist omdat het anderen ervan beschuldigd het te veroorzaken, kunnen wij niet zien, wanneer we zo'n attitude hebben, dat wijzelf en niet zij, die wij beschuldigen, er verantwoordelijk voor zijn.

Wat Warner's argument tot zover aantoonde, is dat een aanvallende verwijtende attitude een leugen is en dat wij, omdat we zo'n houding hebben, niet kunnen zien dat het een leugen is.

Maar dit op zichzelf is niet voldoende om de weerstand aan te verklaren. Het verklaart waarom een verwijtende attitude zelfbedrog is, maar het verklaart niet waarom wij zelfbedrog blijven volhouden. Wat weerhoudt ons om simpelweg de leugen los te laten – onze verwijtende attitude op te geven – en de waarheid te aanvaarden?

Zelfbedrog als ervaring

Juist omdat onze onjuist oordeel ten opzichte van anderen en voor onszelf een deel is van een verwijtende of emotionele attitude, WIJ ERVAREN ONSZELF EIGENLIJK als aangevallen of misbruikt of uitgebuit worden als we zo'n oordeel hebben. We voelen ons inderdaad beledigd of boos of gekwetst ten opzichte van hen die wij zelf veroordelen. Om deze reden kunnen we er niet op vertrouwen dat ons oordeel juist is. We kunnen het niet onbevooroordeeld onder de loep nemen. Want twijfelen aan de waarheid van ons oordeel ten opzichte van anderen – betwijfelen b.v. dat zij degene zijn die ons beledigen – zou betekenen te twijfelen aan ons GEVOEL of we ons echt beledigd voelen. En daarover kunnen we geen twijfel hebben, want op dat moment voelen we ons echt beledigd.

<p><i>De attitudes die er verantwoordelijk voor zijn dat wij ons ongelukkig voelen – we voelen boosheid, gebruikt zijn of we voelen ons slachtoffer of op een bepaalde manier ervaren we dat deze gevoelens ons overkomen – hebben weerstand tegen verandering in zichzelf, vanwege de aard van de attitudes. Zulke attitudes hebben een natuurlijke weerstand in zichzelf. Omdat zij veroordelingen zijn naar anderen en uiterlijke vertoningen van onszelf.</i></p>	<p><i>Bovendien, iedere suggestie dat we ons niet echt zo zouden voelen kan door ons alleen maar geïnterpreteerd worden als dat we pretenderen om ons beledigd te voelen. Maar sinds we weten dat we niet alleen maar pretenderen, kan dit idee ons alleen maar treffen werkelijk belachelijk.</i></p> <p><i>Dus de attitude en gevoelens die we ten opzichte van anderen hebben als we hen beschuldigen "bewijzen" aan ons dat onze veroordeling waar is. Ofschoon onlogisch, in onze veroordelende geest, staat onze boosheid of verbolgenheid of afgunst op zichzelf als stevig bewijs dat zij die wij beschuldigen, ook schuldig zijn.</i></p> <p><i>Dus de reden dat we de waarheid niet kunnen toegeven wanneer onze attitude veroordelend is, komt omdat we de waarheid zelfs niet eens kunnen zien. Het enige alternatief dat wij kunnen zien met betrekking tot de veroordeling waar anderen verantwoordelijk zijn voor hoe wij ons voelen is de mogelijkheid dat we niet echt voelen wat we voelen. En dit is, zoals we weten, absurd.</i></p> <p><i>Dit is omdat ons foutief oordeel aan de ene kant en onze attitude of gevoelens aan de andere kant onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn – een ding op twee verschillende manieren beschreven. We kunnen niet falen in de overtuiging dat ons oordeel juist is en dat verhindert ons om zelfs maar de mogelijkheid te overwegen dat we fout zouden kunnen zijn.</i></p> <p>Maar we weten nog steeds niet wat de reden is voor de stevige weerstand bij zelfbedrog. Als we "gewoon weten" dat we gelijk hebben in onze beschuldigende, verwijtende attitude ten opzichte van anderen, waarom houden we dan zo vast aan deze attitudes? Waarom lijken we aan iets weerstand te bieden door de manier waarop we het vasthouden?</p> <p style="text-align: center;">Een zelfverwarrende daad</p> <p><i>Een van de essentiële kenmerken van iedere beschuldigende, verwijtende attitude, zoals we hebben gezien, is de aard van hoe het zich presenteert. Zo'n attitude of emotie hebben is onszelf beschouwen als vrij zijn van de verantwoordelijkheid ervoor, een aanmatigende houding hebben, de manier waarop of door onze woorden maakt duidelijk dat we ons zelf niet verantwoordelijk voelen voor deze attitude of emotie. De implicaties van deze waarheid over deze aanvallende, aanmatigende attitudes en emoties zijn ingrijpend en overweldigend.</i></p> <p><i>Ten eerste zijn zulke attitudes per definitie negatief. Zij zijn ontkenningen van onze verantwoordelijkheid. "Jij bent het probleem hier", in stand gehouden door een verwijtende attitude of emotie, is onlosmakelijk verbonden met het protest, "Ik ben het probleem NIET hier". Ofschoon we in staat zijn tot pure bevestigende attitudes en emoties, zoals liefde, vreugde en droefheid, hoort daar</i></p>
---	--

<p><i>Dus de attitudes en emoties waardoor wij onszelf ongelukkig voelen, roepen intrinsiek weerstand en zelfbedrog op. Hun interne structuur is van zo'n aard dat wij weerstand bieden aan verandering ervan ondanks het feit dat wij het rotgevoel ervaren die deze attitude met zich mee brengt.</i></p>	<p><i>de variatie als verwijten uiten, niet bij. Zelfbevestiging houdt altijd een ontkenning in.</i></p> <p><i>Ten tweede – en dit is een verder implicatie – door te blijven ontkennen, vraagt de verwijtende attitude of emotie aandacht voor de mogelijkheid van zijn eigen onwaarheid. Vasthoudend aan de manier waarop we onszelf presenteren dat we niet verantwoordelijk zijn vraagt aandacht voor de mogelijkheid dat we misschien juist wel verantwoordelijk zijn. Onze volharding neemt toe en vraagt de aandacht - van anderen en van ons zelf – voor wat er nu eigenlijk ontkend wordt. We roepen zelf in onze geest de mogelijkheid op dat we wellicht toch verantwoordelijk er voor zijn.</i></p> <p><i>Dus ons gedrag waarbij we de verwijtende houding volhouden is altijd een handeling die moeilijkheden, boosheid, onrust in onszelf met zich meebrengt. Het geeft moeilijkheden omdat de verontrustende mogelijkheid van dat wat we claimen, fout zou kunnen zijn en terwijl we dit claimen kan de handeling in zichzelf onwaar zijn. Een grote uitlokking voor de geloofwaardigheid en de waarheid van zo'n daad is onafscheidelijk verbonden met de attitude of de emotie zelf. Het is doordrongen van angst. Voortdurend roept het de mogelijkheid op van zijn eigen onwaarheid, door het te ontkennen.</i></p> <p><i>Deze mogelijkheid – dat deze uitlokking wat onze geloofwaardigheid en eerlijkheid betreft verdienen zou kunnen zijn – is juist waar we weerstand tegen hebben. En het is een mogelijkheid die we zelf hebben opgeroepen door onze verwijtende attitude. Die attitude veroorzaakt nou net de uitlokking waar we weerstand tegen hebben. Het maakt het zichzelf moeilijk. Constante zelfbevestiging is gelijk aan voortdurende angst is gelijk aan voortdurende weerstand.</i></p> <p><i>Vreemd genoeg produceert deze uitlokking zelf deze diepe angst en legt deze weerstand bloot terwijl het op zichzelf absoluut geloofwaardigheid mist. We WETEN dat we ongerijmd denken. In onze gedachten rechtvaardigt de ervaring van ons aangevallen voelen, ons oordeel. En dus blijven we boos, opgewonden, verstoort. De reden hiervoor komt neer op het fundamentele feit dat de verwijtende attitude of emotie en het oordeel dat gemaakt wordt daarover een en dezelfde zijn. Het idee dat we fout zouden kunnen zijn, moeten we wel verwerpen, want we ervaren inderdaad wel aanvallend gedrag. Maar tegelijkertijd kunnen we deze uitlokking niet negeren, zoals iedere andere volslagen ongerijmde beschuldiging, omdat we het onszelf blijven aandoen zolang we deze gevoelens van aangevallen voelen, hebben.</i></p> <p><i>Ten derde, de mogelijkheid dat we weigeren onszelf te bedriegen – terwijl we verwijtende, aanvallende attitudes aannemen – is geen enkele vorm van waarheid. Als we onszelf niet zouden bedriegen is het niet iets wat we zouden geloven of erkennen. Waar we weerstand aan bieden is een mogelijkheid die gecreëerd wordt door onze beschuldiging, door onze ontkenning ervan. Dit betekent dat, in tegenstelling tot het model van Freud, ons zelfbedrog geen</i></p>
---	--

Een handeling waarvan we voelen dat het fout is om die te doen, of falen te doen wat we als goed ervaren, is een daad van "zelfbedrog".

vermijden of onderdrukken van een gewaarzijn is dat we bedreigend vinden. Het is geen daad – een logische onmogelijke daad – waar we opzettelijk iets voor onszelf verbergen. We creëren waar we weerstand tegen hebben door er weerstand aan te bieden.

Aanvallend zijn is weerstand bieden en zal nooit ophouden. De enige manier om zelfbedrog te beëindigen is niet om een waarheid weerstand te bieden, MAAR OP TE HOUDEN MET HET CREËREN VAN WEERSTAND TEGEN DE WAARHEID. De enige manier om zelfbedrog te beëindigen is de verwijtende attitude te stoppen.

De totaliteit van zelfbedrog

In het door onszelf veroorzaakt zelfbedrog, kunnen we niet zien, niet doorgronden, de mogelijkheid dat degene die wij verwijten niet schuldig zijn en wijzelf niet onschuldig. We hebben ontdekt waarom dat is: het zou betekenen dat wij de ervaring die we hebben betwijfelen terwijl we die ervaring hebben. De horizon van mogelijkheden die wij in deze conditie kunnen bevatten, sluit de waarheid buiten. Alle alternatieve interpretaties die ons in zulke omstandigheden ter beschikking staan, ervaren we als onjuist. In feite hebben we voor onszelf een virtuele realiteit gecreëerd, ons druk bezig zijn hiermee verhindert ons ervan om in staat te zijn deze authenticiteit en ingebeeelde werkelijkheid verdacht te vinden.

De attitudes die verantwoordelijk zijn voor veel menselijk ongeluk – gevoelens waarin we onszelf voelen geprovoceerd, gebruikt, tot slachtoffer gemaakt, of enig ander gevoel dat ons overkomt – geven weerstand om te veranderen vanwege de aard van de attitude die ze zelf zijn. Omdat het beschuldigingen van anderen zijn en presentaties van onszelf, bieden we aan zulke attitudes intrinsiek weerstand.

Wat houdt deze intrinsieke weerstand in over "verborgen" motieven – over de rol van onbewuste processen in het verklaren van weerstand?

Verborgen motivatie en het onbewuste

De onwaarheid over andermans schuld en onze eigen onschuld, als we een aanvallende houding aannemen, verwijtende attitudes en emoties, is niet iets waar wij ons "op een bepaald niveau" bewust van zijn maar weerstand aan bieden. Integendeel, waar wij weerstand aan bieden is gecreëerd door en deel van ons zelfbedrog en verschijnt alleen in combinatie. Wat de motivatie lijkt voor onze verdedigende en volhardende attitude is een functie of product van de attitude zelf.

Dit betekent dat de hypothese van onbewuste processen overbodig is. Zulke processen werden bedacht om de motivatie voor de weerstand te voeden. Maar weerstand kan volledig en gefundeerd veroorzaakt worden zonder referentie aan welk "verborgen" proces dan ook.

Het idee van onbewust zijn, gaat dan dubbel mank. Het spreekt

<p><i>De enige manier waarop wij ons goed door ons zelfbedrog kunnen heenslaan, is door het huichelachtig te doen – door het te doen voorkomen alsof ons foute gedrag goed lijkt, of ten minste niet fout lijkt.</i></p>	<p><i>zichzelf tegen, motiveert hypothetisch, tegelijkertijd een veronderstelde bijdrage leverend aan onwetendheid, die logischerwijs niet de oorzaak kan spelen die er aan gegeven wordt. En het valt buiten het theoretisch kader: wat het wil verklaren – zelfbedriegend gedrag – kan verklaard worden zonder dat enige verborgen processen verondersteld hoeven te worden.</i></p> <p>De attitudes en emoties die ons een slecht gevoel geven, roepen dan intrinsiek weerstand en zelfbedrog op. Hun interne structuur is zodanig dat we weerstand bieden om ze te veranderen, ondanks de ervaring van het slechte gevoel dat zij veroorzaken. Onszelf slecht laten voelen en weerstand bieden tegen verandering zijn als twee zijden van een munt.</p> <p>De vraag is nu: Waarom heeft iemand aanvankelijk überhaupt zulke verwijtende en verdedigende attitudes? In welke context en waarom ontstaan zij überhaupt?</p> <p>Zelfbedrog</p> <p><i>Laat ons eens een actie nemen waarvan we voelen dat die fout is, of waarin we falen het goede te doen, een daad van "zelfbedrog". In zo'n actie gaan we in tegen ons eigen gevoel van waarheid en goedkeuring van bepaalde handelingen. We gaan in tegen ons eigen fundamentele morele besef. We bedriegen onszelf.</i></p> <p><i>De enige manier om met dit zelfbedrog om te kunnen gaan is als we huichelen – en het op zo'n manier te doen dat het foutieve wat we doen goed lijkt, of tenminste niet slecht. Het gaat er om dat we er alles aan doen, gegeven het feit dat we fout handelen, deze foute handeling, deze weigering om goed te doen, moreel bewust te laten zijn. Natuurlijk kunnen we het niet feitelijk gewetensvol laten zijn, omdat het dat niet is. Maar we kunnen volharden op de manier hoe we het doen, dat het moreel gezien gewetensvol is. We presenteren ons op die manier. Zelfbedrog is altijd bezig zichzelf te rechtvaardigen.</i></p> <p><i>In dit aanmatigende zelfbewustzijn, erkennen we onze soevereiniteit, of de moraal of rechtschapenheid, waarvan we weigeren om er door geregeerd te worden. Op de manier waarop we het niet respecteren, door onszelf te rechtvaardigen, honoreren we het. We leven een leugen.</i></p> <p><i>Deze zelfrechtvaardigende leugen neemt de vorm aan van een verwijt. We beschuldigen anderen om de verantwoordelijkheid voor ons foute gedrag af te schuiven. Zo presenteren we onszelf als moreel gewetensvol. Onze verdraaide waarneming, anderen beschuldigen, excuseert ons als onze handelingen minder gewetensvol zijn ("Hoe kan zij nu verwachten dat ik begripvol ben als ze zo doet?") en het geeft ons het krediet, ondanks het feit dat we geloven dat we zelf onheus behandeld zijn, om aan de buitenkant ontegenzeggelijk te handelen als een gewetensvol persoon ("Ik zal haar gewetensvol behandelen hoewel zij het in de</i></p>
--	--

<p><i>Als we ons zelf bedriegen, genereren we attitudes waarbij we anderen verwijten en onszelf rechtvaardigen. Deze beschuldigende attitudes zijn ons zelfbedrog.</i></p>	<p><i>verste verte niet verdiend"). Eigenlijk voelen we ons in het beschuldigen van de ander zelf onheus behandeld en zoals we hebben gezien, kunnen we onszelf ervan overtuigen dat we gerechtvaardigd zijn, WAT WE OOK DOEN. We zijn gerechtvaardigd als we ingaan op de provocatie van wat we voelen en gerechtvaardigd als we er "nobel" bovenuit stijgen. (het tweede voorbeeld is een geval van zelfbedrog omdat we ook daar er niet in slagen te doen wat we goed keuren – zelfs hier zijn we niet echt zorgzaam naar de ander maar tonen onze morele superioriteit door een zelfrechtvaardigende ontkenning van zorgzaam te zijn).</i></p> <p><i>De twee reacties zijn alleen maar varianten van handelen naar aanleiding van een beschuldigende attitude of emotie, waaruit zelfbedrog voortkomt. In de ene beschuldigen we de ander voor ons falen wat we, in deze bepaalde handeling als goed beschouwen om te doen, en hierdoor ontlasten wij onszelf. In het andere geval, "rijzen we uit" boven de onheuse behandeling, waar we zeker van zijn dat wij die kregen van de ander en in ons uiterlijk gedrag – echter niet in ons gevoel – doen we wat we als goed beschouwen – doen we "het beste wat een persoon kan doen" als hij zich zo onheus behandeld voelt. Beide manieren van gedrag zijn acties om het basis zelfbedrog te volbrengen.</i></p> <p><i>Verwijtende attitudes en emoties – de psychologisch condities waarin we door zelfbedrog onszelf slecht gaan voelen – komen oorspronkelijk voort uit zelfbedrog. De ultieme oorzaak van deze verwijtende attitudes en emoties is moreel of ethisch. Dit verklaart dat wanneer een verwijtend of emotioneel of ethisch onderwerp onze aandacht domineert: we excuses maken, we anderen veroordelen, we onszelf verdedigen. Dit zouden geen punten van discussie voor ons zijn als we ethisch en moreel in vrede met onszelf waren.</i></p> <p>Realiteit</p> <p><i>Het plaatje van de sociale wereld als arena van intrinsiek naar zichzelf zoekende en verdedigende wezens – als "een panorama van allergische ego's" in Emmanuel Levinas' beschrijving – is een virtuele realiteit, het product van de technologie van verdediging wordt onvermijdelijk gebezigd door zelfbedriegers. Bevrijd van deze virtuele realiteit, zouden we anderen en onszelf anders, meer waarheidsgetrouw zien. Het zou ons duidelijk zijn dat hun verwijten aan ons en hun verdediging van zichzelf niets van doen heeft met ons, maar alleen hun eigen strijd uitdrukt om zichzelf te beschermen in hun zelfbedrog. Zodoende zouden we geen reden nodig hebben om ons te verdedigen, geen noodzaak om hen verwijten terug te maken. Er komt alleen maar een eind aan dit soort attitude en emotionele reactie, door zelfbedrog te vermijden.</i></p> <p><i>De vraag waar Werner's introductie mee begon was: Hoe en waarom hebben we weerstand tegen het veranderen van onze emoties die ons een slecht gevoel geven? Het antwoord is, deze emoties en attitudes zijn beschuldigend en inherent onwaar -</i></p>
--	---

In zelfbedrog zitten is niet onze ervaring veranderen aan de buitenkant; het is een totaal nieuwe manier van zijn binnen gaan en wij de virtuele realiteit beseffen dat anderen beschuldigd moeten worden en wij onszelf moeten bevrijden van onze verantwoordelijkheid.

en daarom roepen zij intrinsiek weerstand op. Ze zijn inherent zichzelf bestendigend omdat ze inherent zichzelf bedriegend zijn. De laatste vraag was: Waarom heeft iedereen überhaupt zo'n attitude? Het antwoord is: Zelfbedrog. Als we onszelf bedriegen, genereren we attitudes waarbij we anderen verwijten en onszelf rechtvaardigen. Deze verwijtende attitude is ons zelfbedrog. Ons niet gelukkig voelen – de vervelende gevoelens waarvan het lijkt alsof we ze niet kunnen veranderen – komt voort uit onze handelingen die we niet goed vinden, als pogingen om ze te rechtvaardigen.

Dit betekent allemaal dat wanneer we onszelf bedriegen in deze attitudes en weerstand bieden aan verandering, het geen uiting is van een speciale actie of mentale uitvlucht of een verschuilen achter, zoals Freud en zijn theoretische kompanen gedacht hebben.

Het is eenvoudigweg deze doodgewone actie – zelfbedrog – wiens specifieke eigendom onszelf bedriegen is en dus zelfbestendigend.

~

Als een korte schets van de rode draad van Warner's analyse, laat deze beschrijving het meeste van Warner's actuele werk weg. Niettegenstaande zouden sommige van zijn ingrijpende gevolgtrekkingen helder moeten blijken.

allereerst, een gevolgtrekking van deze redenering betekent het centrum van morele ervaringen begrijpen van al het menselijk gedrag. Juist niet alleen maar één dimensie van de menselijke persoonlijkheid zijn, schijnt de morele ervaring in tegenstelling nou juist dé reden te zijn van de menselijke persoonlijkheid.

Ten tweede, in zelfbedrog zitten is niet onze ervaringen veranderen aan de buitenkant; het is een totaal nieuwe manier van zijn binnen gaan en wij de virtuele realiteit beseffen dat anderen beschuldigd moeten worden en wij onszelf moeten bevrijden van onze verantwoordelijkheid. Het is onze ervaringen verdraaien, zowel van onszelf als die van anderen, op een radicale en ongelukkige manier.

Ten derde, we kunnen niet langer aan sociale interactie denken op de manieren zoals we dat gewend zijn; in de mate waarin we onszelf bedriegen, handelen we niet onafhankelijk van de ander. We nemen, wat de ander ook doet, als excuus voor ons verwijtend gedrag naar hen en zodoende geven we hen een excuus voor hun verwijtend gedrag naar ons. Samen creëren en bekrachtigen we voor elkaar de realiteit van zelfbedrog, waarin we ons beide onheus bejegend voelen en elk van ons is ervan overtuigd dat alleen wijzelf gerechtvaardigd zijn.

Ten vierde, zelfbedrog begrijpen en daarmee gepaard gaand de aard van jezelf bedriegen verandert nou juist ons begrip over het begrijpen zelf. Wat wij geloven over onszelf en de ander is het

product van onze morele en ethische overwegingen. We kunnen onze sociale cognities niet cognitief controleren; we kunnen ze alleen maar moreel controleren.

Ten vijfde, de realiteit verschilt diepgaand van wat we geloven als we gevangen zitten in aanvallende attitudes en emoties. We hebben hiervan vluchtige inzichten op onze beste momenten met anderen – onze gelukkigste tijden – maar we verdenken onszelf ervan dat we misleid zijn over de mogelijkheid van deze realiteit toen we zelfbedrog pleegden. Vrijheid van zelfbedrog betekent de realiteit eigen maken.

Ten zesde, de kijk op de menselijke aard die in Warner's werk besloten zit transformeert ons begrip van persoonlijke en sociale verandering. Het legt uit: (a) waarom oprechte verandering – verandering van iemands manier van zijn – alleen maar mogelijk is, (b) wat zijn structuur is en wanneer het zich voordoet en (c) hoe de condities voor zo'n verandering vrijwillig kunnen (en niet kunnen) worden opgepakt.

Herdruckt, met minimale veranderingen, uit het boek, C. Terry Warner: Oxford Papers, pp. 1 – 15.