

De 18 wetten van
de menselijke natuur

Robert Greene bij Meulenhoff:

De 24 wetten van het verleiden

De 33 wetten van de oorlog

De wetten van succes

De 48 wetten van de macht

De 18 wetten van de menselijke natuur

Robert Greene

De 18 wetten van
de menselijke natuur

MEULENHOF

ISBN 978-90-290-9364-4
ISBN 978-94-023-1452-6 (e-book)
NUR 320

Oorspronkelijke titel: *The Laws of Human Nature*
Vertaling: André Haacke en Ruud van der Helm
Omslagontwerp: Colin Webber, bewerkt door
DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam
Auteursfoto: © Susan Anderson
Zetwerk: Pier Post

© 2018 Robert Greene
© 2020 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand dankzij bemiddeling van
Sebes & Bisseling Literary Agency, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel
van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor mijn moeder

Inhoudsopgave

Inleiding	13
1 Je emotionele zelf beteugelen <i>De wet van irrationaliteit</i>	25
Het innerlijke Athene	
Sleutels tot de menselijke natuur	
Stap 1: herken denkfouten	
Stap 2: wees op je hoede voor katalysatoren	
Stap 3: strategieën om het rationele zelf optimaal te verwerklijken	
2 Verander eigenliefde in empathie <i>De wet van narcisme</i>	55
Het narcistisch spectrum	
Vier voorbeelden van narcistische types	
3 Kijk door de maskers van anderen heen <i>De wet van sociale rollen spelen</i>	86
De tweede taal	
Sleutels tot de menselijke natuur	
Observatievaardigheden	
Signalen doorgronden	
De kunst van impressiemanagement	

4	Stel de karaktersterkte van anderen vast <i>De wet van dwangmatig gedrag</i>	115
	Het gedragspatroon Sleutels tot de menselijke natuur Aanwijzingen voor het karakter van anderen Toxische types Het superieure karakter	
5	Maak jezelf begerlijk en ongrijpbaar <i>De wet van begerigheid</i>	144
	Het voorwerp van verlangen Sleutels tot de menselijke natuur Strategieën voor het opwekken van begeerte Het ultieme verlangen	
6	Verruim je perspectief <i>De wet van kortzichtigheid</i>	163
	Momenten van verstandsverbijstering Sleutels tot de menselijke natuur Vier tekenen van kortzichtigheid en strategieën om ze te overwinnen De vooruitziende mens	
7	Verzwak de weerstand van anderen: bevestig hun zelfwaardering <i>De wet van defensiviteit</i>	185
	Het beïnvloedingsspel Sleutels tot de menselijke natuur Vijf strategieën om je overtuigingskracht te vervolmaken De flexibele geest: strategieën voor zelfonderzoek	

8	Verander je situatie: pas je attitude aan <i>De wet van zelfonderminning</i>	215
	De ultieme vrijheid Sleutels tot de menselijke natuur De gesloten (negatieve) attitude De open (positieve) attitude	
9	Bied je schaduwzijde het hoofd <i>De wet van verdringing</i>	243
	De schaduwzijde Sleutels tot de menselijke natuur De schaduw ontraadseld: tegenstrijdig gedrag De geïntegreerde mens	
10	Pas op voor het kwetsbare ego <i>De wet van afgunst</i>	275
	Fatale vriendinnen Sleutels tot de menselijke natuur Signalen van afgunst Afgunstige types Afgunst-triggers De afgunst voorbij	
11	Ken je grenzen <i>De wet van megalomanie</i>	305
	De waanvoorstelling van succes Sleutels tot de menselijke natuur De megalomane leider Praktische megalomanie	

- 12 Hervind het masculiene of feminiene in jezelf**
De wet van rigide gendernormen 333
- Het authentieke gender
 - Sleutels tot de menselijke natuur
 - Genderprojectie: types
 - De oorspronkelijke man/vrouw
- 13 Ga doelbewust door het leven**
De wet van doelloosheid 370
- De stem
 - Sleutels tot de menselijke natuur
 - Strategieën voor de ontwikkeling van een helder besef van je levensdoel
 - De verlokking van valse doelen
- 14 Weersta de negatieve invloed van de groep**
De wet van conformiteit 407
- Een experiment met de menselijke natuur
 - Sleutels tot de menselijke natuur
 - De hofhouding en haar hovelingen
 - De realiteitsgroep
- 15 Zorg ervoor dat ze je willen volgen**
De wet van wispelturigheid 453
- De vloek van jezelf ergens toe gerechtigd vinden
 - Sleutels tot de menselijke natuur
 - Strategieën voor het vestigen van gezag
 - Het innerlijke gezag

16	Herken de animositeit achter de vriendelijke façade	
	<i>De wet van agressie</i>	490
	De geraffineerde agressor	
	Sleutels tot de menselijke natuur	
	De bron van menselijke agressie	
	Passief-agressief gedrag: hoe werkt het en hoe ga je ermee om?	
	Beheerste agressie	
17	Grijp het historische moment	
	<i>De wet van generationele kortzichtigheid</i>	537
	De vloedgolf	
	Sleutels tot de menselijke natuur	
	Het generationele fenomeen	
	Generationele patronen	
	Strategieën voor het benutten van de tijdsgeschiedenis	
	De mens voorbij de tijd en de dood	
18	Overdenk onze gedeelde sterfelijkheid	
	<i>De wet van ontkennen van de dood</i>	580
	De kogel in de zij	
	Sleutels tot de menselijke natuur	
	Een filosofie over het leven en de dood	
	Dankwoord	605
	Bibliografie	607
	Register	611

Inleiding

Als je iemand met uiterst boosaardige of stupide karaktertrekken ontmoet, stoor je daar niet aan en laat je er niet door van streek brengen. Beschouw zo'n ontmoeting louter als kennisvergaring; een nieuw feit om over na te denken in je studie van de mensheid. Eigenlijk moet je precies dezelfde houding als een mineraloog aannemen die per toeval op een bijzonder mineraal stuit.

– Arthur Schopenhauer

In de loop van ons leven krijgen we onvermijdelijk te maken met de meest uiteenlopende individuen die problemen creëren en het ons lastig maken. Het kan gaan om leiders of chefs, maar ook om collega's en vrienden. Ze kunnen zich agressief of passief-agressief opstellen, maar deze individuen zijn meesters in het bespelen van onze gevoelens. Ze zitten barstensvol ideeën, lopen over van enthousiasme en winden ons om de vinger met hun charmante, zelfverzekerde houding. En pas als het te laat is, merken we hoe onverantwoord hun zelfverzekerde houding is en hoe ondoordacht hun ideeën waren. Bij collega's kan het gaan om types die ons bewust onderuit willen halen en ons werk of onze carrière willen saboteren, omdat ze afgunstig zijn. Het kunnen echter ook collega's of werknemers zijn die hun eigenbelang najagen en ons – in ons nadeel – als opstapje gebruiken.

In al deze gevallen is het leitmotiv dat we ons laten overdonderen, omdat we zulk gedrag niet verwachten. Deze types weten precies hoe ze ons om de tuin kunnen leiden met zorgvuldig uitgewerkte smoesverhalen waarmee ze hun acties rechtvaardigen of een gemakkelijke zondebok aanwijzen. Ze weten hoe ze ons kunnen misleiden en inpakken met toneelstukjes waarin ze altijd de regie in handen houden. We kunnen ons beklagen of boos worden, maar uiteindelijk houden we aan dit alles slechts een gevoel van hulpeloosheid over. Het leed is immers al geschied. En uiteindelijk zullen we opnieuw zo'n individu ontmoeten en zal de geschiedenis zich herhalen.

Soms herkennen we ook in onszelf of in ons eigen gedrag een vergelijkbaar gevoel van verwarring of hulpeloosheid. We flappen er bijvoorbeeld iets uit wat onze chef, collega of vriend in het verkeerde keelgat schiet. Hoewel we niet goed weten waar die opmerking vandaan kwam, raken we gefrustreerd omdat we ongewild een innerlijke boosheid of spanning hebben geventileerd. Of misschien stortten we ons met hart en ziel op een project of een plan, om dan opeens te ontdekken dat het een stompzinnige tijdverspilling is. Of misschien worden we verliefd op iemand die absoluut ons type niet is en hoewel we ons daarvan bewust zijn, kunnen we niet anders. Verbijsterd vragen we ons af wat er in hemelsnaam in ons is gevaren.

Opmerkelijk in dit soort situaties is dat we altijd vervallen in een zelf-

destructief gedragspatroon waarop we geen invloed lijken te hebben. Het is alsof we diep in ons innerlijk een vreemd wezen herbergen, een klein mensje dat ons onafhankelijk van onze wilskracht ertoe aanzet onverstandige dingen te doen. En dit innerlijke wezen is bovendien een uitgesproken eigenaardige kostganger, in elk geval een stuk vreemder dan hoe we onszelf zien.

Wat we kunnen vaststellen over zowel het een als het ander – het laakbare gedrag van anderen respectievelijk ons eigen, soms verbijsterende gedrag – is dat we meestal geen idee hebben waar dit vandaan komt. We klampen ons vast aan eenvoudige verklaringen: ‘Hij vertegenwoordigt het kwaad in eigen persoon; hij is een sociopaat.’ Of: ‘Er kwam iets over me; ik was mezelf niet.’ Dit soort al te gemakkelijke verklaringen leidt niet tot een dieper begrip van onszelf en helpt evenmin een terugval in dit gedragspatroon te voorkomen. De werkelijkheid is dat we oppervlakkig leven en in eerste instantie emotioneel reageren op wat individuen in onze omgeving zeggen en doen. We hebben een gesimplificeerde mening over onszelf en anderen. We zijn bereid genoeg te nemen met de gemakkelijkste oplossing en we kiezen bij voorkeur het verhaal dat ons beter uitkomt.

Maar stel dat we nu diep in ons innerlijk konden kijken, zodat we dichter bij de feitelijke oorzaken van het menselijk gedrag konden komen? Wat nu als we konden begrijpen waarom sommige mensen jaloers zijn en ons werk willen saboteren? Of waarom hun misplaatste zelfvertrouwen ervoor zorgt dat ze zichzelf als goddelijk en onfeilbaar beschouwen? Stel dat we werkelijk konden begrijpen waarom mensen opeens irrationeel gedrag vertonen en ons een duisterder kant van hun wezen laten zien? Of waarom iedereen altijd meteen zijn gedrag wil rationaliseren? Of waarom we ons voortdurend richten op leiders die het slechtste in ons naar boven brengen? Wat nu als we diep in iemands innerlijk konden kijken en diens karakter beoordelen, zodat we nooit meer de fout maken een slechte werknemer aan te nemen of een relatie aan te gaan die ons ernstige emotionele schade bezorgt?

Als we begrepen welke wortels aan het menselijk gedrag ten grondslag liggen, zouden de werkelijk destructief ingestelde types veel moeilijker ongestraft kunnen weggelaten worden met hun daden. We zouden ons veel minder gemakkelijk laten inpalmen en misleiden. We zouden beter op laaghartig, manipulatief gedrag kunnen anticiperen en sneller door hun smoesverhalen heen prikken. We zouden ons minder snel door hun verhalen laten meeslepen, omdat we bij voorbaat ervan zijn doordrongen dat zij, voor hun controle over ons, afhankelijk zijn van onze aandacht. Als we in het diepst van hun ziel kunnen kijken, verliezen ze definitief hun macht en overwicht op ons.

Evenzo, maar dan met betrekking tot onszelf: wat nu als we een blik in ons innerlijk konden werpen, zodat we de bron van onze duisterder emoties ontdekken alsook de redenen waarom we ons gedrag – vaak tegen onze wens in – door emoties laten sturen? Stel dat we konden begrijpen waarom we bijna

dwangmatig begeren wat anderen bezitten? Of waarom we ons zo sterk met bepaalde groepen identificeren dat we voor buitenstaanders enkel nog verachting kunnen voelen? Wat nu als we de ware redenen konden achterhalen waarom we oneerlijk zijn over wie we zijn of waarom we anderen achteloos opzijschuiven?

Als we onze innerlijke vreemdeling beter begrepen, zouden we enerzijds beseffen dat het eigenlijk helemaal geen vreemdeling is, maar een onvervalst deel van onszelf, en anderzijds dat we veel geheimzinnigere, complexere en interessantere wezens zijn dan we ons ooit hadden kunnen voorstellen. Vanuit dat besef kunnen we de negatieve patronen in ons eigen leven doorbreken, ophouden allerlei uitvluchten te bedenken en beter grip krijgen op alles wat we doen en alles wat ons overkomt.

Als we zo'n soort helderheid over onszelf en anderen verwerven, verandert dat onze levensloop op talrijke manieren. Eerst moet echter een algemene misvatting uit de weg worden geruimd: we zijn in hoge mate geneigd ons gedrag te interpreteren als bewust en opzettelijk. De gedachte dat we zelf niet altijd de controle hebben over de dingen die we doen, jaagt ons vrees aan. Toch is dat de werkelijkheid. We zijn onderworpen aan diepe innerlijke krachten die ons gedrag aansturen en die buiten ons bewustzijn om actief zijn. We kunnen het resultaat waarnemen – onze gedachten, stemmingen en reacties – maar we hebben nauwelijks toegang tot datgene wat onze gevoelens beïnvloedt en ons ertoe aanzet om ons op een bepaalde manier te gedragen.

Neem bijvoorbeeld woede. We kunnen meestal een specifiek individu of een bepaalde groep aanwijzen als de oorzaak van deze emotie. Maar als we oprecht dieper graven, beseffen we dat de werkelijke oorzaak van onze woede of frustratie dieper moet zitten. Het kan iets uit onze kindertijd zijn, maar ook kan deze emotie worden opgewekt door een samenloop van omstandigheden. Als we nauwgezet kijken, vallen bepaalde patronen op: er hoeft maar dit of dat te gebeuren en we ontploffen. Maar op het moment zelf dat we in woede ontsteken, zijn we allesbehalve nadenkend of rationeel. We laten ons simpelweg meesleuren door onze emoties en zwaaien met het beschuldigende vingertje. We kunnen hetzelfde zeggen over talrijke andere emoties. Een specifieke reeks gebeurtenissen kan bijvoorbeeld plotseling vertrouwen, onzekerheid of angst oproepen. Of je voelt je opeens tot iemand aangetrokken of je hunkert naar aandacht.

Het geheel van krachten dat ons diep vanuit ons innerlijk aanstuurt, noemen we de *menselijke natuur*. De menselijke natuur ontspruit aan de specifieke genetische blauwdruk van onze hersenen, de configuratie van ons zenuwstelsel en de manier waarop we emoties verwerken. Ze hebben zich alle drie ontwikkeld in de loop van vijf miljoen jaar evolutie van de menselijke soort. Een groot aantal bijzonderheden van de menselijke natuur kan worden toegeschreven aan de specifieke manier waarop de mens zich als sociaal dier heeft ontwikkeld

om zijn overleving veilig te stellen: leren samenwerken, op hoog niveau acties binnen de groep coördineren, het creëren van nieuwe communicatievormen en manieren om groepsdiscipline te handhaven. Al deze elementaire ontwikkelingen leven in ons voort en bepalen onverminderd ons gedrag, zelfs in onze moderne, hoogontwikkelde wereld.

Kijk bijvoorbeeld eens naar de evolutie van menselijke emoties. Voor hun overleving waren onze vroegste voorouders afhankelijk van hun vermogen om onderling te kunnen communiceren zonder dat ze over een hulpmiddel als taal beschikten. Ze ontwikkelden geleidelijk nieuwe en complexe emoties: vreugde, schaamte, dankbaarheid, jaloezie, wrok, enzovoort. De uiterlijke manifestatie van deze emoties was direct afleesbaar op ieders gezicht, zodat onze voorouders hun gemoedstoestand snel en effectief konden overdragen. Ze ontwikkelden een bijzondere sensibiliteit voor de emoties van andere groepsleden als manier om onderling nog hechter verbonden te raken, bijvoorbeeld door het delen van vreugde of verdriet, of door verenigd te blijven in het aangezicht van een gemeenschappelijk gevaar.

Tot op heden zijn we hoogst ontvankelijk voor de stemming en emoties van iedereen om ons heen, wat ons overigens ook aanzet tot verschillende soorten gedrag: we doen onbewust anderen na, we begeren de dingen die zij bezitten, we laten ons aansteken door hun woede of boosheid. We beelden ons in dat we handelen uit vrije wil, maar eigenlijk zijn we ons er niet van bewust in welke mate onze daden en reacties worden beïnvloed door onze ontvankelijkheid voor de emoties van de andere groepsleden.

We kunnen nog andere krachten aanwijzen die in de oertijd kwamen bovendrijven en ons dagelijks gedrag tot op heden op vergelijkbare wijze mede bepalen. Denk bijvoorbeeld aan onze neiging om voortdurend onze eigen rang en status binnen de groep te bepalen en onszelf en anderen ten opzichte van elkaar in te delen. Deze neiging vinden we terug in alle jager-verzamelaarculturen, ook onder chimpansees. Hetzelfde geldt voor ons tribale instinct dat ons ertoe aanzet om iedereen in te delen in insiders en outsiders. Naast deze primitieve instincten hebben we de behoefte maskers te dragen waarmee we gedrag willen verhullen waar de stam afkeurend tegenover staat. Het dragen van maskers kan uiteindelijk aanleiding geven tot het ontstaan van de schaduwzijde van onze persoonlijkheid, die is opgebouwd uit de duistere verlangens die we onderdrukken. Onze voorouders doorzagen deze schaduw en de dreiging die ervan uitgaat; ze geloofden dat ze voortkwam uit de wereld van geesten en demonen en dat ze moest worden uitgedreven. Wij vertrouwen tegenwoordig op een andere mythe: 'Ik weet niet wat me bezielde.'

Zodra we ons bewust zijn van deze innerlijke oerstroom of -kracht, reageren we er afhankelijk van ons individuele karakter en onze omstandigheden op. Meestal proberen we hem oppervlakkig weg te redeneren, zonder werkelijk inzicht te verwerven. Door de specifieke wijze waarop de mens zich heeft ont-

wikkeld, bestaat de menselijke natuur uit slechts een bepaald aantal krachten die aan deze eerdergenoemde gedragingen ten grondslag liggen. Om er enkele te noemen: afgunst, megalomanie, irrationaliteit, kortzichtigheid, conformiteit, agressie, passieve agressie. Dezelfde krachten kunnen echter evengoed empathie of andere positieve gedragsuitingen opwekken.

Duizenden jaren lang tastte de mens in het duister voor een beter begrip van zichzelf en zijn natuur. Onze voorouders worstelden met talloze illusies over het menselijk dier. Ze beeldden zich in dat ze op magische wijze afstamden van een goddelijke bron, van engelen in plaats van primaten. Ook nu nog vinden we elk teken van onze primitieve aard of onze dierlijke afkomst diep verontrustend; een facet van onszelf dat we moeten ontkennen en onderdrukken. We vergoelijken onze duistere aandriften met uiteenlopende excuses en rationalisaties, met als neveneffect dat sommige mensen gemakkelijk wegkomen met uiterst onaangenaam gedrag. Maar we zijn nu eindelijk aanbeland op een punt waar we onze weerstand tegen de waarheid over wie we werkelijk zijn, kunnen overwinnen met de kennis die we hebben verzameld over de menselijke natuur.

We kunnen de enorme hoeveelheid literatuur verkennen die de psychologie de laatste honderd jaar heeft opgeleverd, inclusief de gedetailleerde werken over de kindertijd en de impact van onze vroege ontwikkeling (Melanie Klein, John Bowlby, Donald Winnicott), de wortels van het narcisme (Heinz Kohut), de schaduwzijde van onze persoonlijkheid (Carl Jung), de grondslagen van onze empathie (Simon Baron-Cohen), de configuratie van onze emoties (Paul Ekman). We kunnen de vruchten plukken van talrijke wetenschappelijke vorderingen die hebben bijgedragen aan ons zelfbegrip: studies over het brein (Antonio Damasio, Joseph E. LeDoux), onze unieke biologische aard (Edward O. Wilson), de relatie tussen lichaam en geest (V.S. Ramachandran), primaten (Frans de Waal), jager-verzamelaars (Jared Diamond), economisch gedrag (Daniel Kahneman) en ons functioneren in groepen (Wilfred Bion, Elliot Aronson).

We kunnen het werk van bepaalde filosofen noemen (Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, José Ortega y Gasset) die een licht hebben geworpen op talrijke aspecten van de menselijke aard, maar ook de inzichten van romanschrijvers (George Eliot, Henry James, Ralph Ellison) die de niet zichtbare aspecten van menselijk gedrag vaak nog het gevoeligst weergeven. En ten slotte kunnen we ook het toenemende aantal biografieën noemen waarin de menselijke natuur diepgaand en in haar volle glorie wordt onthuld.

Dit boek probeert de kennis en ideeën te bundelen die in al deze verschillende takken zijn verzameld en opgeslagen (zie de bibliografie voor de belangrijkste bronnen) met als oogmerk het samenstellen van een accurate en instructieve gids van de menselijke natuur. Ik baseer me daarbij op het bewijsmateriaal ofwel de praktijk, en niet op specifieke gezichtspunten of het morele

oordeel van anderen. Het eindresultaat is een uitgesproken realistische analyse en beoordeling van de menselijke soort, die je kan helpen zelfbewuster te functioneren.

Beschouw *De 18 wetten van de menselijke natuur* als een signaleringssysteem aan de hand waarvan je het menselijk gedrag kunt ontcijferen: het gaat om het volledige register, van alledaags gedrag tot destructief gedrag. Elk hoofdstuk behandelt een afzonderlijk aspect van de menselijke natuur. Men kan spreken van ‘wetten’, omdat we onder invloed van deze elementaire krachten relatief voorspelbaar reageren. Behalve het verhaal van een karakteristiek individu of een bijzondere groep individuen, dat de wet (op een negatieve of positieve wijze) illustreert, bevat elk hoofdstuk ideeën en strategieën hoe je met behulp van de wetten het best met anderen en met jezelf kunt omgaan. Elk hoofdstuk eindigt met een beschrijving hoe we deze elementaire menselijke krachten op een positieve, productieve manier kunnen aanwenden, zodat we onze menselijke natuur niet langer passief of slaafs hoeven blijven volgen, maar onszelf doelbewust kunnen transformeren.

Misschien ben je geneigd te denken dat dit soort kennis verouderd is. Je zou tenslotte kunnen aanvoeren dat we tegenwoordig hoogontwikkeld en technologisch vergevorderd zijn, ongelooflijk vooruitstrevend en uiterst verlicht. We hebben ons ontworsteld aan onze eenvoudige oorsprong en we kunnen onze eigen natuur herschrijven. Maar de werkelijkheid komt eerder neer op het tegenovergestelde: sterker dan ooit tevoren zijn we onderworpen aan de menselijke natuur en haar destructieve potentie. En zolang we dat negeren, spelen we met vuur.

Kijk alleen al naar de manier waarop de reikwijdte en de neveneffecten van onze emoties en gedragingen enorm zijn toegenomen, in het bijzonder door toedoen van de sociale media: mensen laten zich voortdurend meeslepen door elke nieuwe rage of meme die viraal gaat en die de grootste demagogen elke gelegenheid biedt om het grote publiek te domineren en controleren. Kijk alleen al naar de agressie die open en bloot in de virtuele wereld wordt tentoongespreid, omdat het zo veel makkelijker is om je schaduwzijde daar bot te vieren zonder direct gevolgen te hoeven ondervinden. Dat we nu snel en veel kunnen communiceren, versterkt behalve onze afgunst en onze neiging om onszelf met anderen te vergelijken ook ons verlangen om aanzien te verwerven en aandacht te krijgen. Ten slotte kijken we nog naar onze tribale geneigdheid, die inmiddels het volmaakte podium heeft gevonden waarop ze zich kan doen gelden. Via een paar toetsaanslagen kunnen we groepen vinden met wie we ons identificeren, chatgroepen die fungeren als een echokamer waarin onze tribale meningen worden bekrachtigd en buitenstaanders gedemoniseerd, wat uiteindelijk resulteert in intimiderend kuddegedrag. Vanuit de primitieve kant van onze natuur gezien is ons vermogen om herrie te schoppen slechts toegenomen.

Het lijkt heel simpel: de menselijke natuur is sterker dan het individu of om het even welk instituut of welke technologische uitvinding. Ze bepaalt de vorm van wat wij creëren, zodat ze zichzelf en haar primitieve oorsprong daarin kan weerspiegelen. Ze verplaatst ons als pionnen op haar schaakbord

Je kunt de wetten alleen op eigen verantwoordelijkheid negeren. Wie weigert zijn menselijke natuur te accepteren, veroordeelt zichzelf enerzijds tot gedragspatronen die buiten zijn controle liggen en anderzijds tot gevoelens van verwarring en hulpeloosheid.

De intentie van *De 18 wetten van de menselijke natuur* is dat je je onderdompelt in alle aspecten van het menselijk gedrag en tegelijk de fundamentele oorzaken ervan leert blootleggen. Als je dit boek als je gids accepteert, leidt dat enerzijds tot een radicale wijziging in de manier waarop je mensen observeert en waarneemt, en anderzijds tot een wezenlijke verandering in hoe je met anderen omgaat. Het betekent ook een radicale omslag in hoe je jezelf ziet. Deze verandering en omslag worden bewerkstelligd op de volgende manieren.

Ten eerste ga je door de wetten mensen geduldiger en strategischer observeren. De wetten bevrijden je van alle emotionele poespas die je nodeloos uitput.

In de omgang met anderen spelen onvermijdelijk angstgevoelens en onzekerheid mee over hoe anderen ons zien. Anderen goed observeren is heel moeilijk als we zulke emoties ervaren, aangezien we ons laten meeslepen door onze gevoelens. Wat mensen zeggen en doen, evalueren we dan in persoonlijke termen: mogen ze ons of voelen ze een afkeer voor ons? De wetten helpen je deze valkuil te vermijden, want ze laten duidelijk zien dat mensen voornamelijk in beslag worden genomen door diepgewortelde emoties en kwesties. Iedereen heeft bepaalde verlangens en teleurstellingen die jaren, zo niet decennia geleden zijn ontstaan, voordat jij in contact kwam met hem of haar. Jullie wegen kruisen elkaar op een willekeurig moment, maar je kunt gemakkelijk het object van hun woede of frustratie worden. Ze projecteren dié eigenschappen op jou die ze willen zien. In de meeste gevallen zien ze je niet als een zelfstandig of uniek individu.

Schrik hier niet van; je zou je er zelfs eerder door bevrijd kunnen voelen. Dit boek leert je dat je je niet persoonlijk aangesproken moet voelen door iemands insinuerende opmerkingen, zijn onvriendelijke houding of irritatie. Hoe beter je dat begrijpt, hoe minder snel je vanuit je emoties zult reageren, maar juist vanuit het verlangen beter te begrijpen waarom iemand zich zo gedraagt. Wat is de oorzaak daarvan? Je zult veel beter je eigen kalmte kunnen bewaren. En naarmate je je deze aanpak steeds beter eigen maakt, zul je minder geneigd zijn een moreel oordeel over anderen te vellen; je zult hun tekortkomingen accepteren als een aspect van hun menselijke natuur. Als anderen in je omgeving deze tolerante houding in jou gewaarworden, zullen ze je beter waarderen.

Ten tweede maken de wetten je tot een meesterlijk interpretator van alle

signalen die iedereen al dan niet bewust onafgebroken geeft. Hierdoor kun je de persoonlijkheid en het karakter van anderen veel beter doorgronden.

Wanneer we nadenken over het gedrag van anderen, delen we hun acties gewoonlijk zo snel mogelijk in categorieën in en trekken daaruit onze conclusies. Kortom, we nemen meestal genoeg met het oordeel dat het best past bij onze vooringenomen meningen. Of we accepteren eenvoudig hun door eigenbelang ingegeven verklaringen. De wetten bevrijden je hiervan, want ze maken duidelijk hoe snel je je in iemand kunt vergissen en hoe misleidend een eerste indruk kan zijn. Je leert de tijd te nemen, je eerste oordeel tot op zekere hoogte te wantrouwen en jezelf te trainen in het analyseren van wat je ziet.

Je leert denken in termen van tegenstellingen. Als mensen overduidelijk een bepaalde karaktertrek vertonen, zoals zelfvertrouwen of een overdreven masculiniteit, verbergen ze meestal het tegenovergestelde. Je leert inzien dat mensen voortdurend voor de buitenwereld een toneelstukje opvoeren. Ze presenteren zich als vooruitstrevend of als een heilige, enkel en alleen om hun schaduwzijde te verbergen. In het dagelijks leven kun je echter voortdurend signalen van hun schaduwzijde opvangen. Doet iemand iets wat compleet onnatuurlijk overkomt, dan is de regel: onnatuurlijk ogende dingen tonen in feite iemands ware persoonlijkheid. Als iemand in wezen lui of dom is, laat hij daar kleine aanwijzingen van zien. Als je die vroeg genoeg oppikt, hoef je geen nadeel te ondervinden van zijn schadelijke gedrag. Het vermogen om anderen op hun waarde en karakter of op hun loyaliteit en plichtsgetrouwheid te kunnen taxeren, is een van de belangrijkste vaardigheden die je kunt bezitten. Het zal je helpen ondermaatse werknemers en ongunstige partnerschappen uit de weg te gaan, alsook relaties die je het leven zuur maken.

Ten derde stellen de wetten je in staat je te verweren tegen de verschillende toxische types die onvermijdelijk je levenspad kruisen en je langdurige emotionele schade kunnen berokkenen.

Agressieve, afgunstige en manipulatieve types zullen zich meestal niet als zodanig voorstellen. Ze hebben geleerd hoe ze tijdens een eerste ontmoeting uiterst charmant kunnen overkomen, hoe ze ons met gevele inpalmen en met andere middelen ontwapenen. Als ze ons vervolgens met hun onbetrouwbare gedrag bedonderen, voelen we ons verraden, boos en hulpeloos. Ze zorgen altijd meteen voor druk op de ketel, omdat ze weten dat ze onze kritische instelling met hun aanwezigheid kunnen overweldigen, zodat we niet meer helder nadenken of tegenstrategieën kunnen bedenken.

De wetten leren je hoe je dit soort nefaste types onmiddellijk herkent en dat is tegelijk je beste verdediging tegen hen. Je zult hen voortaan uit de weg gaan, omdat je hun manipulatieve acties hebt doorzien. Je zult je ook niet door hen laten verblinden, zodat je beter je emotionele evenwicht bewaart. Je leert niet alleen hoe je hen voor je geestesoog tot hun ware proporties kunt terugbrengen, maar ook hoe je je kunt focussen op de flagrante zwakheden en onze-

kerheden die achter hun geepoch en machinaties schuilgaan. Je trapt niet in de mythen die ze verkopen en je neutraliseert daarmee het intimiderend gedrag dat ze gebruiken om van jou te kunnen profiteren. Je drijft de spot met hun smoesverhalen en de uitvoerige verklaringen voor hun zelfingenomen gedrag. Je vermogen om je kalmte te bewaren maakt hen razend en zet hen ertoe aan zich te vergalopperen of vergissingen te begaan.

Je zult je niet meer neergedrukt voelen door dit soort ontmoetingen, maar je beschouwt ze juist als een waardevolle kans om je zelfbeheersing te vergroten en er zelf sterker uit te komen. Al ben je zo'n type maar één keer te slim af geweest, toch geeft dat al een enorme boost aan je zelfvertrouwen, omdat je beseft dat je bent opgewassen tegen een van de grootste gevaren die de menselijke natuur kan bieden.

Ten vierde openbaren de wetten je de werkelijk effectieve instrumenten voor het motiveren en beïnvloeden van mensen, iets wat je levensreis ongelooflijk veel gemakkelijker zal maken.

Als we op weerstand stuiten tegen onze ideeën of plannen, proberen we de mening van anderen gewoonlijk te beïnvloeden met argumenten en preken, of hen met vleierijen om te praten. Vaak is het enige effect dat ze zich nog defensiever opstellen. De wetten laten je zien dat mensen van nature koppig zijn en weerstand bieden aan elke rechtstreekse vorm van beïnvloeding. Elke poging om iemand over te halen moet beginnen met het verlagen van zijn weerstand; je moet altijd goed opletten dat je niet onbedoeld inspeelt op iemands defensieve neigingen. Je moet jezelf oefenen in het leren herkennen van onzekerheden, maar deze nooit en te nimmer onbedoeld aanwakkeren. Je moet leren denken in termen van het eigenbelang van de ander en de gevoelens van eigenwaarde die hij bevestigd wil zien.

Doordat je leert te begrijpen hoe verrijkend de uitwerking van ieders emoties is, kom je ook tot het inzicht dat de effectiefste manier om mensen te beïnvloeden rechtstreeks samenhangt met jouw vermogen om je eigen stemming en houding aan te passen. Mensen reageren sterker op iemands uitstraling en manier van doen dan op woorden. Je leert jezelf te bevrijden van elke vorm van defensief optreden. Als je ontspannen overkomt en oprecht interesse toont voor de ander, heeft dat een positieve, hypnotiserende uitwerking. Je leert inzien dat een leider mensen het best kan overhalen om bepaalde dingen te doen als hij de goede toon aanslaat wat betreft houding, empathie en arbeids-ethos.

Ten vijfde onthullen de wetten je hoe de krachten van de menselijke natuur invloed uitoefenen op een zeer diep, innerlijk niveau. Dit inzicht geeft je de kracht om je eigen negatieve gedrags- en denkpatronen te doorbreken.

Als we iets lezen of horen over de duistere kwaliteiten van de menselijke natuur, is onze eerste reactie onszelf daarvan uit te sluiten. Het is altijd de ander die narcistisch, afgunstig, megalomaan, agressief of passief-agressief is.

We schrijven onszelf altijd de beste bedoelingen toe. En als we ons negatief gedragen, ligt dat aan de omstandigheden of is het schuld van een ander die ons ergens toe aanzet. De wetten maken definitief een einde aan deze zelfmisleiding. We zijn allen uit hetzelfde hout gesneden en we vertonen allen dezelfde neigingen. Hoe sneller je dat begrijpt, hoe groter je vermogen wordt om deze potentieel negatieve karaktertrekken te overwinnen. Je analyseert je eigen motieven, je kunt je eigen schaduwzijde onder ogen zien en je wordt je bewust van je eigen passief-agressieve neigingen. Hierdoor ga je ook makkelijker vergelijkbare trekken in anderen herkennen.

Je gaat je ook bescheidener opstellen, omdat je beseft dat je niet boven anderen staat, tenminste, niet op de manier die jij je misschien voorstelt. Je voelt je door dit zelfbewustzijn echter niet schuldig of terneergeslagen, eerder juist het tegenovergestelde. Je leert jezelf aanvaarden als een complete persoonlijkheid: je aanvaardt zowel je goede als slechte kanten en laat je vertekende zelfbeeld als heilige of weldoener vallen. Verlost van je huichelachtigheid zul je je veel vrijer voelen om jezelf te zijn. Door deze innerlijke kwaliteit voelen anderen zich ook sneller aangetrokken tot jou.

Ten zesde transformeren de wetten je tot een invoelende persoonlijkheid die diepere en bevredigender banden met zijn omgeving aangaat.

We beschikken van nature over een geweldig vermogen om anderen te begrijpen op een niveau dat niet enkel intellectueel is. Dit vermogen heeft zich in onze vroegste voorouders ontwikkeld. Zij hebben geleerd hoe ze de stemming en gevoelens van anderen konden aanvoelen door de dingen vanuit hun standpunt te bekijken.

De wetten bieden aanwijzingen hoe je dit latente vermogen optimaal tot bloei kunt brengen. Je leert hoe je geleidelijk je voortdurende innerlijke monoloog kunt onderbreken en gericht kunt luisteren. Je leert jezelf aan hoe je het best het standpunt van de ander kunt innemen. Met behulp van je verbeelding en je ervaringen leer je hoe jezelf in hun gevoelens kunt verplaatsen. Als ze een pijnlijke ervaring beschrijven, beschik je over je eigen register van pijnmomenten, waaruit je kunt putten. Je leeft niet simpelweg intuïtief met hen mee, maar je analyseert en begrijpt de informatie die je geleidelijk dankzij je empathische houding verzamelt. Je beweegt je voortdurend heen en weer tussen empathie en analyse. Je stelt je manier van waarnemen voortdurend bij; je kunt de wereld steeds beter door hun ogen te zien. Door deze manier van handelen ontstaat een duidelijk waarneembaar fysiek gevoel van verbondenheid tussen jou en de ander.

In dit proces moet je een bescheiden houding aannemen. Je kunt nooit exact weten wat mensen denken en je kunt je dus gemakkelijk vergissen. Je moet dan ook nooit overhaast conclusies trekken en altijd blijven openstaan voor nieuwe feiten en inzichten. Mensen zitten veel ingewikkelder in elkaar dan we ons voorstellen. Je doel is hun standpunt beter te leren kennen en

begrijpen. Als je je in dat proces oefent, ontwikkelt het zich net als een spier die door oefening steeds groter en sterker wordt.

Het cultiveren van deze vorm van empathie levert talloze voordelen op. We zijn allen egocentrisch aangelegd en we zitten allen opgesloten in een eigen droomwereld. Maar als we over onze eigen grenzen heen durven kijken en ons in de wereld van de ander verplaatsen, heeft dat een therapeutische, bevrijdende werking. In feite is dit hetzelfde wat ons in films en andere fictie aanspreekt, namelijk het verkennen van de geest en standpunten van mensen die totaal anders zijn dan wij. Door dit te trainen zal je manier van denken compleet veranderen. Je oefent jezelf in het loslaten van vooringenomen meningen, in het leven in het moment en in het voortdurend bijstellen van de ideeën die je over anderen koestert. Je merkt al snel dat deze flexibiliteit jou een nieuwe veerkracht en een andere benadering van problemen oplevert. Je neemt nu ook andere mogelijkheden in overweging en verplaatst je in verschillende standpunten: de essentie van creatief denken.

Tot slot zorgen de wetten ervoor dat je je eigen potentieel anders gaat zien en dat je je bewust wordt van een hoger geïdealiseerd zelf dat je verwezenlijken wilt.

We kunnen stellen dat we in ons karakter twee tegenstrijdige wezens meedragen: een lager en een hoger wezen. Het lagere wezen is vaak sterker. Zijn aandriften ‘verlagen’ ons tot ondoordachte emotionele reacties en een defensieve houding; ze overtuigen ons van onze goedheid en superioriteit ten opzichte van anderen. Het zorgt ervoor dat we streven naar snelle behoeftebevrediging en ontspanning, en dat we altijd de weg van de minste weerstand kiezen. Door dit lagere wezen nemen we wat anderen denken over en passen we ons aan de groep aan.

De drijfveren van het hogere wezen ervaren we als we over onze eigen grenzen heen durven kijken; als we een diepgaandere connectie met anderen willen aangaan; als we onze geest willen onderdompelen in ons werk; als we eerst willen nadenken in plaats van primair reageren; als we onze eigen levensweg willen volgen of als we willen ontdekken wat ons uniek maakt. Het lagere wezen is onze animale, reactieve kant; een deel van onze natuur waar we gemakkelijk op terugvallen. Het hogere wezen is de waarachtig menselijke kant van onze persoonlijkheid; het deel van onze natuur dat ons tot wijze, zelfbewuste wezens maakt. Omdat de drijfveren van het hogere wezen zwakker zijn dan die van het lagere wezen, moeten we ons inspannen en inzicht verwerven om ermee in verbinding te kunnen komen.

Het verwerkelijken van dit innerlijke hogere wezen, ons ideale zelf, is wat we werkelijk willen, omdat we ons alleen echt vervuld kunnen voelen als we deze kant van onszelf ontwikkelen. Dit boek wil je helpen dat te

bereiken door je bewust te maken van de potentieel positieve en transformerende elementen die een intrinsiek onderdeel zijn van de wetten.

Als je er werkelijk van doordrongen bent dat je geneigd bent tot het irrationele, word je je bewust van de manier waarop je emoties je denken kleuren (hoofdstuk 1); je kunt je emoties dan uitvlakken en overstappen op rationeel denken. Als je er werkelijk van doordrongen bent dat je levenshouding van invloed is op wat je overkomt en dat je geest van nature geneigd is zich uit angst af te sluiten (hoofdstuk 8), ontdek je hoe je jezelf een houding kunt aanleren die op openhartigheid en onverschrokkenheid is gebaseerd. Als je er werkelijk van doordrongen bent dat je geneigd bent jezelf met anderen te vergelijken (hoofdstuk 10), leer je deze neiging te gebruiken als een aansporing om maatschappelijk gezien uitmuntende prestaties te leveren. Anderen die geweldige prestaties hebben geleverd, zul je voortaan bewonderen en als inspiratiebron zien. Je kunt deze magie op elke primaire eigenschap toepassen en je kunt je uitgebreide kennis van de menselijke natuur gebruiken om weerstand te bieden aan de negatieve invloeden van het lagere wezen in onze natuur.

Beschouw dit boek in de kern als volgt: je staat op het punt de menselijke natuur te gaan bestuderen. Je zult een aantal nieuwe vaardigheden ontwikkelen: hoe je het karakter van je medemensen kunt observeren en inschatten, maar ook hoe je je eigen innerlijk kunt verkennen. Je streeft ernaar je hogere zelf te verwerkelijken. En door oefening zul je je ontpoppen als een meester in deze kunst: zelfs het vreselijkste wat mensen je emotioneel kunnen aandoen, zal je niet meer raken, want je hebt jezelf omgevormd tot een rationeler, zelfbewuster en creatiever individu.

De mens kan zichzelf alleen verbeteren als je hem laat zien wat voor persoon hij is.
– Anton Tsjechov