

1.02 De doe-modus (de doe-stand)

We staan bijna allemaal, voordat we er erg in hebben, automatisch in de 'doe-stand'.

Die is in praktische situaties heel effectief om ons doel te bereiken. Hij werkt zo dat er automatisch twee 'plaatjes' in ons opkomen: een plaatje van hoe de stand van zaken nú is en een plaatje van hoe we het willen hebben. Vanuit de doe-modus gaan we meestal automatisch aan de slag om de situatie te veranderen op een manier die we al vaker toegepast hebben, volgens onze gewoontes en langs bekende wegen.

Een voorbeeld: je bent thuis en je wilt naar het station. In de doe-stand 'zie' je onmiddellijk het verschil tussen beide situaties en je wordt automatisch aangezet om je doel te bereiken: je trekt je jas aan, stapt in de auto en rijdt weg. In de meeste gevallen gebeurt dit bijna helemaal vanzelf, zonder dat je er bij nadenkt. Tijdens het rijden krijg je in deze 'doe-stand' voortdurend signalen of je je doel aan het bereiken bent. Is dit niet het geval, bijvoorbeeld omdat het verkeer richting het station muurvast staat, dan pas je je gedrag automatisch aan, bijvoorbeeld door om te rijden. Dit blijft zich herhalen tot het eindplaatje bereikt is. En... zodra dit het geval is, staat de doe-modus alweer gereed voor een nieuwe opdracht.

Je zou kunnen zeggen dat je je in je automatische 'doe-modus' volledig op een soort hulprobot in jezelf verlaat. Vergelijk het met de automatische piloot in een vliegtuig. De piloten kunnen slapen want de automatische piloot verwerkt alle informatie en bestuurt het vliegtuig. Zo gaat het er in de doe-stand bij je van binnen óók aan toe. In de doe-modus functioneer je zo erg goed in praktische en voorspelbare aangelegenheden, als 'een effectieve machine': volautomatisch, doelgericht en actiegericht. Je aandacht wordt dan efficiënt vernauwd tot en gefocust op de zaken waarop hij is gericht.

Maar zo goed als het dáár werkt, zo hulpeloos en hopeloos word je wanneer je vanuit de doe-modus met lastige en vervelende gevoelens, zoals lusteloosheid, angst of pijn, probeert om te gaan. Als je je daarbij door de doe-modus laat leiden, probeer je op allerlei manieren deze gevoelens weg te werken en kwijt te raken, en dat pakt averechts uit. De doe-modus is hier niet voor 'gemaakt', die heeft hier geen verstand van. In de doe-stand blijf je maar bezig met het ongewenste van de situatie en het (zeer) onaangename gevoel dat dit geeft. Je 'doe'-gedachten blijven in kringetjes ronddraaien en checken steeds maar weer of er al iets verbeterd is en komen steeds meer vast te zitten. Het heden, dat wat je écht merkt en voelt, verdwijnt geheel uit onze aandacht en ons bewustzijn. Je voelt steeds meer frustratie, irritatie, moedeloosheid, angst en zelfkritiek. Zo wordt deze vruchteloze strijd nog vervelender.

Conclusie: de doe-modus is een zeer effectief instrument in praktische situaties, maar werkt bij ons vaak té automatisch en is niet bedoeld voor ons gevoelsleven.

Maar je gevoelsmoeilijkheden en je relaties zijn geen doorsnee alledaagse praktische zaken. Daar is het van belang dat je leert eerst met bewustheid stil te staan om verder te komen!

En dan komen we bij de zijn-modus.