

Is je gedrag (over)erfelijk?

Regelmatig krijg ik de vraag of gedrag erfelijk is. Veel ouders zien hun eigen gedrag terug bij hun kinderen of kunnen het herleiden naar het gedrag van hun ouders.

Er zijn verschillende soorten gedrag te onderscheiden. Waarneembaar gedrag kan iedereen zien. Innerlijk gedrag niet. En dan heb je ook nog bewust en onbewust gedrag. Bij het eerste heb je een keuze, bij het tweede niet. Dat gaat automatisch.

Dat onbewuste gedrag is ook meteen de vorm waar we het meest last van hebben. Er zijn talloze vormen van onbewust gedrag die voor veel mensen tegelijkertijd ongewenst gedrag zijn. Je zou ze ook kunnen bestempelen als slechte gewoontes.

Denk maar eens aan woede. Als iemand veel last heeft van woedeaanvallen, heeft hij weinig of geen grip op deze emotie. Als de woede-uitbarsting overgewaaid is, is er vaak sprake van spijt. Maar spijt is nog geen garantie dat het een volgende keer niet weer zal gebeuren. Naast woede zijn er natuurlijk talloze andere emoties en gedragingen waar we last van kunnen hebben als we ze niet onder controle hebben.

Speelt erfelijkheid een rol bij slechte gewoontes? Ik ben geen specialist op het gebied van erfelijkheid, maar zelfs de experts zijn het hier niet unaniem over eens. Er wordt wel gezegd dat zowel erfelijkheid als omgeving van invloed zijn op ons gedrag.

Ik ben er geen voorstander van om snel te concluderen dat het wel erfelijk zal zijn. Ik benadruk liever het feit dat kinderen hun ouders op veel vlakken kopiëren. En dat beperkt zich niet alleen tot de dingen die hun ouders hen willen bijbrengen. Kinderen pikken namelijk ook negatieve dingen op. Ouders zijn hun rolmodel. Wat een kind ziet, kan het zomaar overnemen.

Stel je bent als ouder heel erg bang voor spinnen. Hoewel je misschien je uiterste best doet om dit zo min mogelijk te laten blijken, voelt een kind dat toch haarfijn aan. En de kans is groot dat je het daarmee meegeeft dat een spin eng en griezelig is.

Online versie: <http://bit.ly/1dm0dkj>

Nou is een spinnenangst een angst waarvan je je ook heel erg bewust bent. Maar er zijn veel meer angsten en onzekerheden waar we ons niet van bewust zijn, maar die vaak ongemerkt kunnen 'overspringen' van ouder op kind.

Ik herinner me nog een voorval in de ponyweide. Een moeder vertelde me dat haar kind zo angstig was sinds het een keer van haar pony was gevallen. Het was al 4 maanden geleden inmiddels, maar nog steeds durfde ze niet onbevanging te draven of galopperen. Toen ik even later hoorde wat de moeder tegen haar dochtertje zei, begreep ik dat het nog wel maanden (zo niet jaren!) kon duren...

"Och lieverd, dat is ook wel een hele grote pony hè? Doe je wel voorzichtig? Als het te hard gaat, zeg je het tegen juf toch? Dan hoeft je niet hoor! Ik zie in je ogen dat je het nog eng vind. Dat snap ik best hoor schat!"

Je doorziet vast wel wat hier gebeurt: De dochter wordt door haar moeder op behoorlijk negatieve manier beïnvloed. Ze laat haar kind focussen op alle enge dingen en mogelijke gevaren. Tja, als mijn moeder dat soort dingen zou zeggen, dan zou ik ook nog maandenlang verkrampt op die pony zitten.

Heb je zelf last van onbewust ongewenst gedrag? Het is belangrijk dat je het in ieder geval bij jezelf herkent. Want voor je het weet, geef je dit gedrag door aan je omgeving. Niet zozeer genetisch, maar juist door het te doen.

Wat ik altijd belangrijk vind om mee te geven is dat gedrag gaat over wat je DOET en niet wie je BENT. En alles wat je doet, is te veranderen. Dus ben jij angstig, heb je last van woede, ben je ontevreden met jezelf of leg je je eigen lat heel hoog? Realiseer je dan dat je niet alleen jezelf hiermee benadeelt. Doe er wat tegen!

Zonnige groet,

Astrid

© 2014 Astrid Davidzon