

Coronavirus en gedachtenanalyse

Een zelftraining

Herman en Ernie Beuker

Uitgever: School voor praktische menskunde

ISBN: 978-90-827853-6-4

Inhoud

Voorwoord	3
De zelftraining in een notendop	3
Het speelveld van ons denken	6
De herkenning dat het verleden voorbij is	8
Oefening: terugkijken en leren	9
De grens van kunnen weten wat de toekomst brengt	10
De grens van wat kunnen weten wat een ander denkt of voelt ..	13
Blijf in het nu als je nadenkt	17
De herkenning van het nu.	18
Oefening: De herkenning van het nu.....	19
Deel 2.	20
Herkennen en herwaarderden van de drie kerngedachten.....	20
Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vragen.....	21
Voorbeelden van niet te beantwoorden vragen.....	23
Oefening: De niet te beantwoorden vragen herkennen.....	24
Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen	26
Oefening: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen.....	27
Voorbeelden van toekomstgerichte overtuigingen	28
Leer creatief te denken en het gevoel te neutraliseren.....	29
Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten.....	29
Denken in mogelijkheden	32
Oefening: Een hulpmiddel bij de methodiek:.....	36
Oefening: Schrijf 10 niet herkende fantasiegedachten op 5 + 1.	38
Tot Slot	39

Het Coronavirus. Je weet niet precies wat het doet, je weet niet hoelang het duurt, je weet niet wat de gevolgen zijn.

Je weet niet.

Het niet weten is één van de oorzaken van angstgevoelens.

Het Gedachten Analyse Programma van de school voor praktische menskunde is een hulpmiddel om anders met angsten om te gaan.

Gedachten vormen de angst. Het gevoel vormt de belevingswereld.

Deze zelftraining is door ons gemaakt met de intentie een hulpmiddel te geven om de denkprocessen die een rol spelen bij angstgevoelens zichtbaar te maken.

Dit hulpmiddel geeft een mogelijkheid om meer invloed op deze denkprocessen uit te oefenen.

Voorwoord

Er komt veel op ons af. We zitten veel in ons hoofd om dat allemaal te verwerken en een plaats te geven. Nadenken over, het vormt een groot deel van onze belevingswereld en soms is er nog maar één keuze en dat is hoe je met een situatie omgaat.

- We kunnen (nog) niet tegen het niet weten, terwijl dat dikwijls de werkelijkheid is.
- Het ogenschijnlijke subtiele verschil tussen weten en inschatten heeft een grote impact op de manier van denken.

De ervaringen met de herkenning van de kerngedachten zijn vooral gebaseerd op angstgevoelens bij een sollicitatie, dreigend ontslag, een functioneringsgesprek, enz. Allemaal heel andere situaties dan die nu spelen. Angst voor het COVID-19 virus en voor de gevolgen. Totaal verschillende situaties, maar met dezelfde gedachtepatronen.

Dat is de aanleiding voor ons om deze zelftraining te ontwikkelen. Het is een hulpmiddel. Niet meer en niet minder.

De zelftraining in een notendop

De zelftraining bestaat uit twee delen. In deel 1 leer je jouw positie in tijd. Je leert te denken vanuit het moment, vanuit het NU. Je zult ontdekken dat NU zo dichtbij is, dat we er massaal overheen kijken.

Het eerste deel is bedoeld om jou zo goed mogelijk uit te leggen en te laten ervaren waarom je in deel II de drie kerngedachten moet gaan leren. Dat is om eerst de effecten te begrijpen die deze kerngedachten op jouw belevingswereld hebben.

Het enige wat je in deze zelftraining hoeft te doen, en dat is tegelijkertijd een valkuil omdat het makkelijk kan lijken, is het leren herkennen van drie soorten gedachten en daarbij rekening houden met twee natuurwetten.

Er zijn twee grenzen die het speelveld van jouw denken vormen. De grenzen tussen wat je wel en wat je niet kunt weten.

1. Wat je niet kan weten is wat er in de toekomst gaat gebeuren. Je kunt het alleen inschatten, want dikwijls gebeurt er toch iets anders dan je eerder dacht te weten.
2. Wat je niet kunt weten is wat een ander denkt en voelt. Al ken je iemand nog zo lang en nog zo goed, je kunt niet echt weten hoe die denkt en daarmee weet je niet hoe die gaat reageren. Ook dat kan je alleen inschatten.

Met dat in je achterhoofd leer je de drie kerngedachten herkennen en te herwaarderen. Herwaarderen is de herkende kerngedachte even te overdenken en bij te stellen. Dat is de nieuwe keuze.

Nu nog onbewust, ga je met bepaalde gedachten de grenzen van het kunnen weten over. Deze bepaalde gedachten worden kerngedachten genoemd.

Het zijn de kerngedachten die denkprocessen een bepaalde kant opsturen en ervoor kunnen zorgen dat je nu al angst voelt over iets wat in de toekomst zou kunnen gebeuren, of hoe een ander zou kunnen reageren.

Met drie onderstaande kerngedachten bouw je piekeren, stress en angsten op.

1. Niet te beantwoorden vragen
2. Toekomstgerichte overtuigingen
3. Niet herkende fantasiegedachten

Het leren is vergelijkbaar met het leren herkennen van verkeersborden. Voor de herkenning van een verkeersbord noem je voor het aanleren eerst de kenmerken, 'het is een rond bord met rode rand en wit in het midden'.

Vervolgens leer je: *Gesloten in beide richtingen voor voertuigen, ruiters en geleiders van rij- of trekdieren of vee. Je mag deze weg met geen enkel voertuig inrijden.*

Door dat in je hoofd te herhalen komt het in je geheugen. Hoe meer je het herhaalt hoe sterker het wordt. Later zie je het bord en zonder na te denken weet je in een flits welk verkeersbord dat is, wat het betekent en hoe je daarop moet reageren.

Zo is het ook met de drie kerngedachten. Door de herkenning zet je even je gedachtestroom stil.

Afhankelijk van welke kerngedachte is herkend, zijn dit de reacties die je leert te geven.

Bij de herkenning van een vraag.

‘Hé, dat is een vraag’. ‘Weet ik het antwoord’. ‘Kan ik dit weten?’ (Niet te beantwoorden vragen).

Bij de herkenning van een overtuiging.

‘Hé, dat is overtuiging’. ‘Weet ik dit?’ ‘Kan ik dit weten?’ (Toekomstgerichte overtuigingen).

Bij de herkenning van een fantasiegedachte.

‘Hé, dat is een fantasiegedachte’. ‘Dat is één mogelijkheid’. ‘Nu ik dat weet kan ik meer mogelijkheden bedenken’. (Niet herkende fantasiegedachten).

Het begint met de mogelijkheden en onmogelijkheden die wij met ons denken hebben, waarbij de nadruk ligt op de onmogelijkheden.

Het speelveld van ons denken.

Met de twee beperkingen dat we niet kunnen weten wat de toekomst brengt en we niet kunnen weten wat een ander denkt en voelt, vormen zich de grenzen van het speelveld van ons denken. Binnen deze grenzen kunnen we weten. Gedachten die buiten deze grens vallen kunnen we wel denken of bedenken, maar niet weten.

We denken iets te weten wat we met de onmogelijkheden van ons brein niet kunnen weten. We kunnen van alles denken. We kunnen denken te weten wat de toekomst brengt. We kunnen denken te weten wat een ander denkt of voelt en daarmee hoe een ander zal reageren.

Dat is dan ook precies wat we doen. We denken te weten. Het lijkt erop dat de mens een chipje in zich heeft waar een softwarefout in zit. Een softwarefout die de mens zelf bij moet stellen. De fout om zich niet te realiseren dat de mogelijkheden van zijn denken begrensd zijn. Een fout met vele gevolgen. Een fout die onze bevrijding tegenhoudt. Een bevrijding die we nu zelf kunnen bewerkstelligen.

En dan stelt iemand zichzelf de vraag: 'waarom overkomt mij dit?' Met die vraag wordt het denken op gang gebracht. We zoeken naar kosmische wetten van oorzaak en gevolg. Als er een reden is, dan is het tenminste nog mogelijk om je ergens op te richten.

Doe je iets verkeerd en word je daarvoor gestraft? Is het een les die je moet leren? Is het je lot? Maar wat is dat dan, je lot? Ligt je lot vast, of is het lot maakbaar? Allemaal vragen waarvan de antwoorden niet binnen het speelveld van het denken te vinden zijn.

Ongemerkt gaan we de grens van het kunnen weten over, op zoek naar antwoorden. Voorbij de grens van het speelveld betreden we de wereld van 'denken zonder het te kunnen weten weten'. Het gebied van drie kerngedachten. Daar creëren we met de kerngedachten angsten, onzekerheden, gevoelens die opkomen.

Voorbij de grenzen van het speelveld bevinden we ons een groot deel van ons leven. In ons hoofd. Gevangen door de fout in ons denken. Piekeren, malen en zorgen maken is wat we ervan merken.

Omdat we ons niet bewust zijn van die grens, gaan we door met het denken te weten en leven we het grootste deel van

ons leven in ons hoofd. Daar bouwen we verwachtingen op. Daar dromen we. Daar vinden we het gelijk. Daar denken we antwoorden te vinden, puzzels op te lossen. Het kan niet anders dan, is de hoogste conclusie die we kunnen vinden. Velen van ons ervaren het als zekerheid. Het wordt een 'positieve' verwachting als je iets graag wilt. Een 'negatieve' verwachting als je tegen iets opziet.

Dan komt iets wat je graag wilt niet uit. Iets gaat niet door of het loopt heel anders. Dan voelen we de teleurstelling, een deel van ons lijden. Het lijden van de niet uitgekomen verwachting, die we zelf onbewust met kerngedachten hebben gecreëerd.

Wanneer het iets is waar je tegenop zag, wat achteraf heel erg meeviel, dan heb jij je dus een tijdlang voor niets druk gemaakt of zorgen gehad. Wat een verspilling van tijd, energie en een groot woord; levensvreugde. Je hebt onbewust jouw belevingswereld gevoed met kerngedachten die je uit de werkelijkheid halen en in een fantasiewereld brengen. Om dat te doorbreken ga je beginnen met het verleden. Met herinneringen die opkomen en jouw belevingswereld negatief beïnvloeden. Heb je ook leuke herinneringen? Gewoon houden. Het gaat om de herinneringen waar je nu nog last van hebt. De invalshoek hierbij is: terugkijken en leren.

De herkenning dat het verleden voorbij is

Het verleden is voorbij, wat je ermee kunt is ervan leren. Herinneringen een plaats geven. Misschien heb je veel meegemaakt, misschien heb je geleden. Het is voorbij als je

het een plaats geeft. Anders blijft het je achtervolgen en kwellen.

Dit kan een hulpmiddel zijn. Gebeurtenissen uit het verleden kunnen je tegenhouden om je goed te voelen. Geef het een plaats. Doe het voor jezelf. Ook al heb je gelijk, het gelijk hoort bij het slachtoffer. Wat je met het verleden kunt is ervan leren.

Oefening: terugkijken en leren

Een herinnering komt op en daarmee het 'oude' gevoel. Doorbreek dit door bij de herinnering de vraag te stellen: 'wat heb ik hiervan geleerd'. Denk erover na. Neem er de tijd voor. Bedenk iets voor de toekomst waar je zelf iets mee opschieft.

Bijvoorbeeld: ik ben vroeger gepest. Wat heb ik hiervan geleerd? Dat ik mensen goed wil behandelen. Komt de herinnering, dan zeg je bedankt, ik heb al geleerd dat ik mensen goed wil behandelen. De gebeurtenis uit het verleden is een boodschap geworden.

Wat je daarmee doet is dat je het denkproces stopt of afbreekt. Dat doe je dan voordat het oude gevoel wat die gedachte oproept jou overmant. Oud, omdat de gedachten in het verleden zijn gevormd.

Misschien moet je dit een aantal keren doen, omdat de herinneringen blijven komen. Maar je kunt merken dat het minder wordt, tot uiteindelijk alleen de les overblijft. Vergeet bedankt niet.

Bedenk iets wat je geleerd hebt, waar je nu en in de toekomst iets aan hebt.

Voorbeelden:

- Ik heb geleerd om eerder nee, te zeggen, bedankt. Komt de herinnering, zeg dan: ik heb al geleerd om eerder nee te zeggen, bedankt.
- Ik heb geleerd om grenzen te stellen, bedankt.
- Ik heb geleerd dat je anders met mensen om moet gaan, bedankt.
- Ik heb geleerd om opener te zijn, bedankt. Enz.

Doe dit bij elke herinnering waar je nu nog last van hebt. Zuiver je denken. Steeds weer komt daarmee het besef dat het verleden voorbij is en dat is de werkelijkheid.

Steeds weer kom je in het NU, in de werkelijkheid. Dan kijk je naar of denk je aan het verleden, zonder dat je daarin wegzakt. Geef de gebeurtenissen uit het verleden de plaats die jou verder helpt. Geef ze een plaats in je geheugen.

Kantel ze van slecht naar goed. Goed voor jou. *Ik heb al geleerd om, bedankt.*

Met nu als werkelijkheid is het verleden voorbij en moet de toekomst nog komen.

De grens van kunnen weten wat de toekomst brengt.

We leven al in het NU, wanneer we nadenken beseffen we dat niet. Vraag je aan iemand of hij of zij weet wat er in de toekomst gaat gebeuren, dan is het antwoord meestal nee, dat kan ik niet. Was het maar waar, is een veelgehoorde reactie.

Luister je vervolgens naar uitspraken, dan kun je horen dat het besef weg is.

Daar zit een fout. Met ons denken schieten we alle kanten op. Naar het verleden, zonder dat we op dat moment beseffen dat het verleden voorbij is. Naar de toekomst, zonder dat we beseffen, dat wat we bedenken over de toekomst nog geen werkelijkheid is en wat we bedenken over de toekomst slechts één mogelijkheid is.

Zo is ons denken, wat onze beste bescherming is, zich tegen ons gaan keren en misschien heeft het dat altijd al gedaan.

Gedachten over een toekomstige situatie roepen gevoel op. Een prettig of onprettig gevoel, afhankelijk van de gedachten die opkomen. Een gevoel op grond van wat er op dat moment wordt gedacht. Niet op grond van de werkelijkheid, want de toekomst is er nog niet.

Een gedachte aan de toekomst kan ook angst oproepen. Vooral in deze tijd. Met al die informatie over Corona en al die vragen.

Als voorbeeld. 'Dan ben ik alles kwijt, alles is voor niets geweest'. Dat is een gedachte die op kan komen. Het effect kan van alles zijn. Spanningen, angst, somberheid, kort lontje, piekeren, stress. Kortom je verzwakt.

De situatie kan je niet veranderen. Je kan wel iets met je gedachten doen. Het is één mogelijkheid om hoe je ermee omgaat te doorbreken.

'Dan ben ik alles kwijt, alles is voor niets geweest' is een toekomstgerichte overtuiging, één van de drie kerngedachten. Het is denken te weten. Misschien komt het nog uit ook, maar dat weet je niet. Je weet niet of dan alles voor niets is geweest. Maar zo zit het wel in je hoofd. Komt

die gedachte die opkwam veel terug, dan ontstaat de cirkel. Het piekeren en het gevoel wat daarop aansluit Misschien met: 'het kan niet anders dan', als onderbouwing.

Angst voor het virus, angst voor de gevolgen, angst voor verlies. Angst voor tegenslag, ziekte, de dood. Hoe meer we met de toekomst bezig zijn, hoe onzekerder het wordt. Daar toch zekerheden in zoeken doen we echter onophoudelijk.

En soms denken we zekerheden zelfs te vinden. Het kan niet anders dan, als onderbouwing.

Oefening: Herkennen van de gedachten over de toekomst.

Bedenk 10 gedachten die op de toekomst slaan. Denk aan straks, morgen en verder in de toekomst. Wat gaat er gebeuren en hoe gaat dit lopen. Kijk later wat ervan uitgekomen is en wat niet. Komt niet alles uit, dan is het de bevestiging van dat je niet kunt weten wat er in de toekomst gaat gebeuren. Hoe meer je dit tegen jezelf zegt, des te meer jouw brein gaat weten dat het zo is. Dat is inslijpen.

Het verleden is voorbij, de toekomst moet nog komen, sluit aan op de natuurwet: je kan niet weten wat er in de toekomst gaat gebeuren.

Het volgende hoofdstuk gaat over de mensen. Mensen in jouw naaste omgeving en over de mensen over de hele wereld. Wanneer je de drie kerngedachten leert herkennen kun je ze overal horen, wereldwijd. Via de tv, internet, de kerngedachten komen van alle kanten.

De grens van wat kunnen weten wat een ander denkt of voelt.

Hoe zou je kunnen weten wat een ander denkt?

Door iemand strak aan te kijken? Het is moeilijk om iets te bedenken wat het mogelijk maakt om te weten wat een ander denkt. Dat zit niet in het vermogen van de mens.

We kunnen niet weten wat een ander denkt, maar we denken het toch. 'Dat doet hij wel'. 'Dat doet hij nooit'. 'Dan denken zij zeker dat...'. 'Ik weet precies hoe zij zich voelt'.

We denken het zelfs heel vaak te weten.

Net als bij het denken aan de toekomst krijgen we ook hier een gevoel bij. Een prettig of onprettig gevoel, afhankelijk van de gedachten.

Denk ook eens over hoe je zelf nadenkt. Waarschijnlijk soms onnavolgbaar. Je kunt kwaad zijn op iemand. Zelfs hele dialogen in je hoofd houden. Om later te bedenken dat je wel erg raar aan het denken was. Niemand weet dat, alleen jij. Anderen kunnen niet weten wat jij denkt en jij kunt niet weten wat anderen denken.

Dat is een reden dat je ook niet kunt weten hoe een ander reageert of iets beleeft.

Hoe zou je kunnen weten wat een ander voelt?

'Ik heb hetzelfde meegemaakt, ik weet precies hoe jij je voelt'. Weer de vraag: 'hoe weet je dat?' Dikwijls komen dan argumenten naar voren als: 'ik ken hem of haar al heel lang, of erg goed'. Toch komt het niet altijd uit.

Dat is raar als je eerst dacht zeker te weten hoe de ander zou reageren.

‘Hij zal zich wel schuldig voelen’, is zo’n gedachte. Terwijl dit in de wekelijkheid niet het geval is. Het is denken te weten.

Ook al lijkt de situatie soms op iets die je zelf ook hebt meegemaakt, dan nog kan het gevoel van de ander daarover heel anders zijn.

De valkuilen bij het leren

- Te snel denken dat je het wel weet en beheerst
- Onderschatten dat het ingaat tegen een aangeleerd denkpatroon wat je al hebt vanaf ongeveer je vierde jaar. Vanaf het moment dat je in woorden ging denken.

De twee valkuilen kunnen ervoor zorgen dat je door de herkenning van de drie kerngedachten inderdaad het op dat moment beheerst. Het ingeslepen oude gedachtepatroon kan het echter al snel weer overnemen. Wat je er tegenover kan stellen is de herkenning er ook inslijpen. Net als de verkeersborden, door het steeds te oefenen. Steeds te herhalen.

Aangeboren of aangeleerd

Angstgevoelens lijken aangeboren. Een oud overlevingsmechanisme wat in de mens zit. Iets waar je mee moet leren leven. Het lijkt te horen bij de mens. Want, ‘zal jij niet bang zijn als’ en dan komen al die situaties en gebeurtenissen langs die een mens tegen kan komen.

Ons onderzoek geeft wat anders aan. Dat maakt zichtbaar dat het lijden van de mens door angstgevoelens voor een deel is aangeleerd. Voor een deel, want angsten kunnen ook andere oorzaken hebben. Stofje te veel, stofje te weinig, aangeboren, allergische reacties, lichamelijk en verdere oorzaken die op een ander terrein liggen dan de gedachten. Hoe dit wordt aangeleerd gebeurt onzes inziens al bij de vroege jeugd. Het zijn de drie soorten gedachten, drie kerngedachten, die we aangeleerd hebben bij het leren van de taal.

Denken in taal

De taal waarmee wij denken bestaat uit de codes die door de mens zijn ontwikkeld. Zo loopt een moeder met haar kleine kind door het park. ‘Kijk’ zegt ze ‘dat is gras’. Wanneer ze weer door het park loopt en het kind roept gras, dan is de moeder blij verrast. Ze heeft een code doorgegeven. Net als haar ouder(s) en voorouders dat deden. Het begin van het benoemen en de codes overbrengen. ‘Huis, boom lucht, enz. Zo leert de mens als kind de codes van de taal en begint het denken.

Naast het leren van woordjes en zinnen leert het kind ook de *manier* van denken van de ouder(s). Het kind ziet en hoort de verwachtingen en leert ook verwachtingen te hebben. Het ziet en hoort de teleurstellingen van de niet uitgekomen verwachtingen. Het kind leert ook teleurstellingen te hebben. Het kind ziet en hoort de angsten en de zorgen en leert ook te lijden door angstgevoelens.

Het kind ziet en hoort hoe volwassenen met tegenslagen omgaan, met hun dromen en met hun angsten. Het kind leert het ook zo te doen.

We hebben dus aangeleerd om zo te denken. Dat geeft de mogelijkheid om het af te leren, of misschien beter gezegd om het denken bij te stellen.

De opbouw van angstgevoelens

De gedachten waarmee we onbewust angstgevoelens oproepen of versterken zijn de drie kerngedachten.

Drie soorten gedachten, tussen alle gedachten die we een naam hebben gegeven. Drie nieuwe codes in de taal. Door deze kerngedachten een naam te geven, zijn ze te herkennen. Bij jezelf zijn ze te herkennen als je nadenkt. Bij een ander zijn ze te herkennen als je luistert naar uitspraken.

Informatie komt van alle kanten

Kranten, internet en tv zijn informatiebronnen waarin ook de drie kerngedachten zijn te herkennen.

Met deze kennis is het mogelijk om tussen al die informatie de kerngedachten te herkennen en deze te toetsen met de twee grenzen van de mogelijkheden van ons denken.

Bij wetenschappers die met hun uitspraken binnen de grenzen van het speelveld van ons denken moeten blijven. Immers daar vind je het kunnen weten. Met als context de twee grenzen van het speelveld van het denken, kun je horen hoe en wanneer zij daar overheen gaan. ‘Wanneer je het Coronavirus hebt gehad, dan ben je er immuun voor geworden’, is daar een voorbeeld van. Het is een inschatting,

gebaseerd op eerdere ervaringen. Geen weten, maar zo wordt het soms wel gebracht.

De politiek, met een uitspraak als: ‘dat begrijpen de mensen wel’, terwijl je niet kan weten wat een ander denkt.

Kritisch luisteren zorgt ervoor dat je een kerngedachte eerder opmerkt en daardoor een beter idee krijgt van de waarheid en de werkelijkheid.

Blijf in het nu als je nadenkt

Het nu

Met de stelling, we leven al in het nu alleen ons denken weet dit niet, opent zich een nieuwe weg. Anders dan de weg van meditatie, een Oosterse invalsoek waarmee we in het nu proberen te komen, is dit de weg van die gedachten herkennen die ons uit het nu halen. Een andere invalsoek. Niet beter. Misschien het beste te omschrijven als een Westerse manier om in het nu te komen.

Ons lichaam en alles om ons heen blijft in het nu. Dat is de werkelijkheid. Het is ons denken dat alle kanten opschiet. Het is dan ook ons brein dat moet leren om zo veel mogelijk in het nu te blijven of daar terug te keren. Dit kan door ons bewust te zijn van de grenzen van het speelveld van ons denken. Dan is denken over het verleden en de toekomst, alleen nog maar gedachten en (nog) niet de werkelijkheid. Gedachten en werkelijkheid lopen nu nog door elkaar.

Door te leren steeds bewust tot de grenzen van het weten met woorden te gaan, wordt het over die grenzen gaan op een gegeven moment een bewust proces. Ook dan denk je na over de toekomst. Verzin of bedenk je van alles. Iets

maken, ontwikkelen, plannen uitdenken, allemaal zinvol. Het grote verschil is dat je weet dat je het niet kan weten en dat geeft rust. Meer rust in je hoofd en misschien ook meer rust in je lijf doordat je in de werkelijkheid blijft. De werkelijkheid van het moment. Van nu.

Het lijkt misschien weinig, maar het herkennen van de werkelijkheid is al een grote verandering met waar we nu mee bezig zijn. Dat is het onophoudelijk proberen te begrijpen en proberen situaties in de hand te krijgen. We zoeken de veiligheid van de voorspelbaarheid. Iets wat in de werkelijkheid niet te vinden is.

Wij zijn meer dan onze gedachten, maar dat zijn we vergeten door ons denken. We zijn ons denken geworden, terwijl ons denken niets anders is dan de codes die we als mens gebruiken. Ooit bedoeld als overlevingsmechanisme is het gereedschap onze identiteit geworden.

Het lijkt erop dat we de werkelijkheid niet aan kunnen. Het lijkt erop dat vooruit kunnen denken niet alleen bedoeld is om ons verder te ontwikkelen, maar ook om ons te beschermen. We beschermen ons tegen de mensen om ons heen en tegen de werkelijkheid.

De herkenning van het nu.

Dit is de kernoefening die jou de mogelijkheid geeft om op een eenvoudige manier terug naar het nu te gaan. Daarom slijpt deze oefening in je systeem door deze veel te herhalen. Thuis, als je wandelt, in de auto, trein, bus, op de fiets, enz.

Andere termen voor het nu zijn, in het moment, of in de werkelijkheid. De laatste term, in de werkelijkheid, heeft als voordeel dat het de situatie goed omschrijft. Immers het verleden is voorbij en de toekomst moet nog komen.

Oefening: De herkenning van het nu

Ga ergens zitten, midden in een kamer. Dit geeft optisch het goede beeld, want daarmee zijn verleden en toekomst even ver weg of even dichtbij.

Kijk naar links en stel je voor dat daar het verleden is. Je hoeft hiervoor alleen maar tegen jezelf te zeggen: ‘dat is het verleden, dat is voorbij’. Denk aan wat je een uur geleden deed, waar je was. Dat geeft een herinnering aan het verleden. Komt er een herinnering, denk dan: ‘dat is het verleden, dat is voorbij’. Denk aan vorige week, vorige maand, sta even stil bij herinneringen uit het verleden met die ene zin. ‘Dat is het verleden, dat is voorbij’.

Kijk dan naar rechts en denk: ‘dat is de toekomst, die moet nog komen’. Denk aan straks, met het besef dat je niet zeker weet wat er dan gebeurt. Afhankelijk van jouw situatie kan een telefoon afgaan, je ziet of hoort een bericht, er komt van alles op je af. Wat en wanneer weet je niet. Kan je niet weten. Denk aan morgen, denk aan volgende week en dan kun jij je realiseren dat je niet weet wat er gaat gebeuren. Wat er op je afkomt.

Kijk dan recht voor je uit. Zeg tegen jezelf: dit is het nu, dit is de werkelijkheid. Met het verleden en de toekomst als context, zie en ervaar je de werkelijkheid. Dat is op dat moment jouw positie. Zo kijk je dan naar situaties. De

werkelijkheid zit in het moment dat jij je daar bewust van bent. Leer te denken vanuit het nu. Vanuit de werkelijkheid. Daarvoor is het nodig om deze oefening te doen en te herhalen.

Dit is het nu, dit is de werkelijkheid. Gebruik deze zijn zo dikwijls mogelijk in elke situatie. Daarmee komt dat besef steeds meer in je brein en keer je ook steeds weer terug naar het nu. Naar de werkelijkheid.

Dan kan je vanuit het nu gaan denken en gaan inschatten of geloven als het over de toekomst gaat en wat een ander denkt of voelt.

Voor het kunnen herkennen van de drie kerngedachten is het nodig dat je kennis en besef hebt van de twee natuurwetten en van het nu, de werkelijkheid. Samen vormt dit de context waar je de drie kerngedachten tegen af kan zetten.

Deel 2.

Herkennen en herwaarderen van de drie kerngedachten.

De drie kerngedachten zorgen ervoor dat je uit de werkelijkheid gaat. Het zijn deze gedachten die je over de grenzen van het kunnen weten brengen.

Veel terugkerende kerngedachten zijn ingeslepen. Sommige moet je er dan ook uitslijpen.

Dit betekent dat je een aantal keren dezelfde kerngedachte tegen kan komen bij dezelfde herinnering of gedachte aan de toekomst. Herhaling kan het terugkomen verminderen.

Wanneer je een kerngedachte door een ander hoort

uitspreken of herkent door wat je leest, let dan eens op het effect van deze uitspraak. Dat bevordert de herkenning.

1. Niet te beantwoorden vragen
2. Toekomstgerichte overtuigingen
3. Niet herkende fantasiegedachten

Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vragen

Een niet te beantwoorden vraag is een vraag waar wij geen antwoord op kunnen vinden, omdat de twee grenzen van het speelveld van je denken het vinden van het antwoord onmogelijk maken.

De twee grenzen:

1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt.
2. We kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt.

Jezelf vragen stellen of je iets afvragen, vormt een belangrijk deel van onze gedachtewereld. Wanneer je iets niet weet, kan je het vragen of opzoeken. Dan gaat het over de te beantwoorden vragen.

Tussen al de vragen die je jezelf stelt zitten ook vragen waar geen antwoord op is, omdat wij door de twee begrenzingsen niet het vermogen hebben om deze antwoorden te vinden.

Wat gebeurt er in iemands hoofd wanneer deze zichzelf een vraag stelt? Bijvoorbeeld de vraag: 'Waar heb ik mijn sleutels gelaten?' De stem in je hoofd, of jij met behulp van de stem in je hoofd, stelt die vraag. Jouw brein gaat op zoek naar het antwoord en richt zich op het geheugen. Daaruit komt dan meestal een antwoord. Het was een te beantwoorden vraag.

Anders gaat het met een vraag als: ‘Hoe zal zij of hij reageren?’

Hetzelfde soort denkproces komt op gang. In het geheugen is het antwoord echter niet te vinden. Hooguit wat herinneringen over uitspraken, maar daarmee weet je het nog niet. Ook nu kan je inschatten en daarmee dat denkproces stoppen. Het effect is meestal anders. De vraag blijft rondcirkelen en misschien stel je jezelf nog meer vragen.

‘Ze zal het toch wel begrijpen?’ ‘Ze weet toch best hoe ik erover denk?’ ‘Ze zal toch niet moeilijk gaan doen?’

Het brein zoekt verder naar de antwoorden. Het wordt al drukker in je hoofd.

En dan gebeurt er iets. In plaats van antwoorden komen er niet herkende fantasiegedachten en toekomstgerichte overtuigingen. ‘Dat begrijpt zij wel’ (een toekomstgerichte overtuiging) kan een conclusie zijn. Dat geeft rust.

Schijnrust, want in de werkelijkheid kan iemand toch heel anders reageren dan zoals jij dacht. De werkelijkheid is dat je niet weet hoe de ander zal reageren. In dit geval kan je niet weten hoe een ander denkt.

We kunnen (nog) niet tegen het niet weten, terwijl dat dikwijls de werkelijkheid is. Je hoeft alleen maar op je leven te kijken en je kunt al weten dat dingen dikwijls anders liepen als jij had gedacht. Maar als we iets denken te begrijpen geeft dat rust. Als je het maar begrijpt, dan kan je het plaatsen. Anders blijft het maar door je hoofd spoken. Beheerst het jou. Vragen die blijven hangen en steeds weer terug kunnenkomen.

Zoek je daarmee rust? Voor een deel wel. De stilte na het antwoord als beloning. Dat is wat we doen, rust zoeken door

te weten en te begrijpen. Een onophoudelijk proces, de contradictie van het denken en het leven. Mensen met stress, burn-out, verlegenheid, onzekerheid, angsten, maar ook mensen die piekerden herkenden de vragen die dat denkproces op gang zetten. Dikwijls vormden de niet te beantwoorden vragen de bron. Dat is het destructieve effect van de niet te beantwoorden vragen. Ze trekken je in je hoofd en je komt er nog maar moeilijk uit.

De niet te beantwoorden vragen staan aan de basis van het cirkel denken. Rondzingen in je hoofd. Op zoek naar antwoorden die je niet kunt vinden. Veel denken, piekeren, malen is het gevolg. En natuurlijk het bijbehorende gevoel.

Neem je leeftijd, trek er 4 à 5 jaar vanaf en je hebt het aantal jaren dat je jezelf vragen stelt, waaronder een deel niet te beantwoorden vragen. Zo lang is dat denkpatroon al ingesleten. Daarom is de herhaling van de herkenning zo belangrijk.

Voorbeelden van niet te beantwoorden vragen

Waarom moet mij nou dat weer overkomen?

Waarom is het leven zo moeilijk?

Hoe zou die reageren?

Komt er dan nooit een eind aan?

Zou ik ooit nog een beetje geluk kennen?

Denken ze dat ik niets te doen heb?

Wanneer luistert ze nou eens?

Blijven we altijd bij elkaar?

Zal me dat later niet verweten worden?

Is er dan niemand te vertrouwen?

Wat zouden ze van mij denken?
Waarom reageren ze niet?
Zou ik mijn baan houden?

Coronavirus vragen:

Hoelang gaat dit nog duren?
Dat kan je niet weten, omdat dit over de toekomst gaat.
Jonge mensen hebben er toch veel minder last van?
Dat kan je niet weten, omdat je niet kunt weten wat een ander voelt.
Waarom houden mensen niet genoeg afstand?
Dat kan je niet weten, omdat je niet kan weten wat een ander denkt.
Zal ik het ook krijgen?
Dat kan je niet weten, omdat dit over de toekomst gaat.

Oefening: De niet te beantwoorden vragen herkennen

Twee manieren om de herkenning te leren en de kerngedachte te herwaarderen. Kijk welke het beste bij jou past.

Eerste manier:

Het is nodig om je hersenen te oefenen de eerste manier is om vragen op te schrijven. Dit kan als volgt:

Bedenk 25 vragen en schrijf ze op. Let nog niet op te beantwoorden of niet te beantwoorden. Gewone vragen die je ter plekke bedenkt. Het gewenste aantal is tot stand gekomen tijdens het onderzoek. Het bleek dat een kleiner aantal niet of minder het gewenste effect had, namelijk het bewust worden van de vragen wanneer je denkt.

Stel jezelf een voor een de vragen die je eventueel hebt opgeschreven. Dus denk vraag voor vraag. Heb je een vraag in gedachten gesteld, denk dan: 'hé, dat is een vraag. Weet ik dit? Kan ik dit weten?'

Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Is de vraag op de toekomst gericht of op wat een ander denkt of voelt, dan weet je dat je het antwoord niet kunt vinden. Hoe lang je er ook over nadenkt. Is dit het geval zeg dan in gedachten, 'dat weet ik niet, dat kan ik niet weten'.

Tweede manier:

In plaats van vragen op te schrijven kan je ook een andere weg kiezen.

Die weg is om in gedachten steeds bewust één vraag te stellen en dan te reageren met: 'hé, dat is een vraag, weet ik het antwoord, kan ik dit weten. Rond dit af met een conclusie en neem dan de volgende vraag. Dan weer een vraag en nog een vraag. Dat is het oefenen.

Welke weg je ook kiest, opschrijven of in gedachten bedenken, het doel is dat je het zo lang herhaalt dat het 'in je systeem' zit. Of dit zo is kun je merken als je naar andere mensen luistert en de vragen herkent.

Is dat het geval, vraag je dan af of er een antwoord op de door jou herkende vraag te vinden is. Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Met de herkenning van een kerngedachte heb je een denkproces bij de bron gestopt. Wanneer je dit kunt, heb je tegelijkertijd ook de manier gevonden om de andere twee kerngedachten te herkennen.

Wat er gebeurt bij de herkenning van een niet te beantwoorden vraag is:

- Dat je met de herkenning een gedachteproces onderbreekt.

- Dat het gevoel wat anders naar boven komt niet wordt gevoed door gedachten.
- Dat je dan een keuze krijgt: doordenken of niet.
- Dat je met de herkenning teruggaat naar het nu, naar de werkelijkheid.
- Dat je vanuit het nu, de werkelijkheid, nadenkt.
- Het begrip: ik weet het niet, ik kan het niet weten, komt steeds meer in je systeem.

Oefen dit eerst goed, voor je verder gaat. Je oefent daarmee ook de manier van leren die het leren herkennen van de volgende twee kerngedachten vergemakkelijkt.

Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen

1. *We kunnen niet weten wat er in de toekomst gebeurt*
2. *We kunnen niet weten wat een ander denkt*

Begripsbepaling

Een toekomstgerichte overtuiging is een gedachte over de toekomst die de mens als weten ervaart en daarmee een schijnwerkelijkheid creëert.

In feite is iedere toekomstgerichte overtuiging een fantasie. Het nuanceverschil met de niet herkende fantasiegedachten is het ‘zeker weten’ wat bepaalt of een fantasie of een overtuiging is. Het nadrukkelijke is dan ook precies wat je dikwijls merkt. Dikwijls net iets nadrukkelijker of iets heftiger. Soms zelfs gevolgd door het zeker weten. Door de herkenbaarheid van deze kerngedachte is de toekomstgerichte overtuiging apart beschreven.

Ook de lichaamstaal kan veranderen bij het uitspreken van een overtuiging. Een armbeweging bij bijvoorbeeld een uitspraak als: ‘natuurlijk gaat dat door’, een handbeweging bij: ‘dat doet zij toch niet’, kortom er is meer beweging zichtbaar. Het is net alsof men dan ergens toch het idee heeft dat er iets niet klopt. Dat is dus zo.

‘Als jij goed je best doet op school’, zegt iemand tegen het kind, ‘dan kan je later een heel mooi huis kopen en een mooie auto’.

‘Ik wou dat ik groot was’, zegt het kind, ‘dan word ik heel rijk en dan word ik heel gelukkig’.

Als een virus is het denkpatroon doorgegeven, net als mensen dit vroeger bij jou hebben gedaan.

Oefening: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen

Net als bij de kerngedachte niet te beantwoorden vragen heb je ook bij de toekomstgerichte overtuigingen twee manieren tot je beschikking om deze kerngedachte te herkennen en te herwaarderen.

Eerste manier:

Schrijf 25 keer een toekomstgerichte overtuiging op.

Ga naar de eerste regel en zeg in gedachten de eerste overtuiging. Zeg vervolgens: ‘hé, dat is een overtuiging’. ‘Weet ik dit?’ ‘Kan ik dit weten?’ Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Besef je dat je het niet kunt weten, zeg dan in gedachten, ‘dat weet ik niet, dat kan ik niet weten’. ‘Het is een toekomstgerichte overtuiging’. Werk zo de 25 overtuigingen af.

Tweede manier:

Hetzelfde als bij de niet te beantwoorden vragen, kun je ervoor kiezen om in gedachten steeds één overtuiging te bedenken. Heb je dat gedaan, reageer dan bewust met ‘hé, dat is een overtuiging’. ‘Weet ik dit?’ ‘Kan ik dit weten?’ Trek vervolgens je conclusie.

Dan weer een overtuiging en weer. Net zolang totdat je zelf het idee hebt dat je de herkenning voldoende hebt geleerd. Luister dan, met deze kennis naar anderen en ontdek de overtuigingen. Let ook een op de lichamelijke reacties bij het uitspreken van een overtuiging. Dan zie je het benadrukken.

Voorbeelden van toekomstgerichte overtuigingen

Dat komt wel goed.

Dat doen ze wel.

Dat doen ze nooit.

Ik weet zeker dat het mij gaat lukken.

Ik vergis me nooit in mensen.

Als je het echt wil, dan kan je het.

Mij ontslaan ze nooit.

Dat zou mijn kind nooit doen.

Ik weet zeker dat ik erachter kom.

Ze kunnen me echt niet missen.

Mij pakken ze niet.

Het heeft toch geen zin.

Dat kan je best.

Coronavirus en overtuigingen

Het gevaar wordt overdreven.

Hoe weet je dat? Kan je dat weten?

Het maken van een vaccin duurt zeker nog een jaar.

Hoe weet je dat? Kan je dat weten?

Iedereen wordt toch besmet

Hoe weet je dat? Kan je dat weten?

Het virus verdwijnt vanzelf weer

Hoe weet je dat? Kan je dat weten?

Net als bij de niet te beantwoorden vragen eindigt het denkproces bij een toekomstgerichte overtuiging in: ik weet het niet, ik kan het niet weten. Daarmee ga je terug naar het nu. Terug naar de werkelijkheid.

Leer creatief te denken en het gevoel te neutraliseren

Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten

- 1. We kunnen niet weten wat er in de toekomst gebeurt*
- 2. We kunnen niet weten wat een ander denkt*

Begripsbepaling

Een gedachte over de toekomst en over wat een ander denkt en voelt is een fantasiegedachte. Je kunt het wel denken, maar niet weten. Elke fantasiegedachte is één mogelijkheid. Wanneer je dat weet kun je meer mogelijkheden bedenken. Dat is de kern van de niet herkende fantasiegedachten.

Je denkt na over iets wat in de naaste of verdere toekomst plaats gaat vinden. De aanleiding kan van alles zijn. Informatie die op je afkomt. Iets wat je zelf spontaan bedenkt. Of het is een bepaalde gebeurtenis die je aan het denken zet.

Terwijl je denkt ben je even of langere tijd uit de werkelijkheid. 'Je zit in je hoofd' en neemt op dat moment zintuiglijk minder waar. Je denkt aan.

Even later, als je bent uitgedacht, is het dan net of je weer terugkomt. Je ziet weer van alles, je hoort weer, je neemt de wereld weer waar.

Maar hoe kom je terug?

Er kan iets veranderd zijn, omdat wat je net hebt bedacht een gevoel heeft opgewekt. Is dat een negatief gevoel, dan heb je dat ook in het nu. In de werkelijkheid. Dat gevoel heb je dus net zelf met gedachten gecreëerd.

Het kan ook een prettige gedachte zijn en dan kan dit een goed gevoel opleveren. Je bent dan weer terug in de werkelijkheid met een goed gevoel. Wat er dan kan ontstaan is een gevoel van gemis. Net als in de schoolbanken toen je naar buiten keek. Dat wat je bedenkt, de fantasiewereld, is een andere dan de werkelijkheid. Was ik maar, en je droomt weg. Had ik maar, en je droomt weg. Als..., en je droomt weg. De werkelijkheid waar je in terug komt is een andere dan jouw denkwereld.

De herkenning van de kerngedachten

Als je de gedachte als een niet herkende fantasiegedachte herkent, dan kan er iets gebeuren. Met de herkenning weet je

namelijk dat wat je op dat moment (be)denkt een fantasie is. Met de herkenning kun je het beseft hebben dat die fantasie slechts één mogelijkheid is. Dan weet je dat je meer mogelijkheden kunt bedenken. Met het bedenken van meer mogelijkheden neutraliseer je het opkomende gevoel, want je kunt geen gevoel hebben bij 5+1 mogelijkheden.

Verwachtingen

Teleurstellingen kunnen alleen dankzij verwachtingen bestaan. Hoe sterker de verwachting des te groter de teleurstelling kan zijn als de verwachting niet uitkomt. De mens verwacht iets in de toekomst, terwijl hij niet kan weten wat er in de toekomst gaat gebeuren. Zo bouwt de mens teleurstellingen op. Zo maak hij fouten. Zo sloopt hij zichzelf. Je hoeft alleen maar aan je eigen verleden te denken om daarachter te komen. Want hoe dikwijls heb jij in het verleden gedacht dat je altijd vrienden met iemand zou blijven, of dat iets je nooit zou lukken, dat een baan wel of niet doorging, dat je de ander altijd kon vertrouwen. En hoe dikwijls ben je erachter gekomen dat je ernaast zat? Terwijl je het op dat moment toch zeker wist. Dan komt dat 'rare' verschil weer terug tussen hoe je denkt en praat over de toekomst en wat een ander denkt of voelt en het gewoon antwoord geven op de vragen: 'weet jij wat er in de toekomst gaat gebeuren?'. 'Weet jij wat een ander denkt of voelt?' Dat kan je niet. Wanneer je denkt en praat is dat beseft er niet of minder.

Elke toekomstgerichte gedachte is een fantasie

Daarom de stelling dat elke toekomstgerichte gedachte een

fantasie is en daarmee één mogelijkheid. Gewoon omdat de situatie nog geen werkelijkheid is.

Terug naar het nu, de werkelijkheid, en daar meer mogelijkheden bedenken zal een nieuwe wereld openen met een ander gevoel. Een gevoel van ruimte, want dan ligt er een spectrum aan mogelijkheden voor je die je zelf hebt bedacht en waar jij je daarvoor niet bewust van was.

Dus wanneer je een bepaalde gedachte als een fantasie gaat herkennen en je dan realiseert dat die gedachte slechts één mogelijkheid is, dan leer je gericht en creatiever te denken, door meer mogelijkheden te bedenken.

Denken in mogelijkheden

Een manier om anders met situaties om te gaan.

Angst voor de toekomst. Een steeds meer gehoord geluid. Mensen die gespannen waren, herkenden dat het ook druk werd in hun hoofd. De samenhang van lichamelijke spanning en denken is er. Druk voelden zij ook door hoe een situatie zou gaan lopen.

Wat een ander denkt of voelt is ook een fantasie. Ook dat kan je als mens niet weten. Daarom kan je ook niet weten hoe een ander zal reageren, of net zo zal denken als jij op dat moment denkt. Waarom iemand niet belt, niet reageert. Echt weten kan je het niet. Gedachten die het tegendeel beweren geven je een schijnzekerheid en daarmee een schijngevoel.

Het zijn nogal wat gedachten die we daaraan kwijt zijn. Het is een deel van al die drukte in ons hoofd, want ergens zit er toch iets van twijfel. En die twijfel moet weg voor ons brein.

Invullingen kunnen daarvoor zorgen. ‘Als hij zo reageert, dan weet ik wel hoe hij erover denkt’.

De op deze manier gevonden verklaring kan weer rust geven. Ook al is deze nog zo negatief. Rust, totdat het werkelijke antwoord komt van datgene waar het om gaat. Soms sluit dat antwoord aan op de gedachten. Soms helemaal niet. Dan heb jij je druk gemaakt om niets.

In plaats van al die vermoeiende denkprocessen kan je het ook kantelen naar een middel om beter, rustiger en vooral creatiever te gaan denken.

Fantasieën zijn geweldig, als je maar weet dat het een fantasie is

Alles wat we bedenken begint met een fantasie. Je bedenkt een huis, maakt een tekening en later is daar het resultaat. De fantasie is uitgekomen. Zo is alles om ons heen, door de mens gecreëerd, ooit als een fantasie begonnen.

Anders zijn de fantasieën die zich in ons hoofd afspelen en ons in de wereld trekken van hoe het zou kunnen zijn.

Twee woorden. ‘Stel dat’, of het woord ‘als’ is al genoeg om uren met het denken bezig te zijn. Met die twee woorden wordt een fantasiewereld gecreëerd. Een wereld die anders is dan de werkelijkheid.

Zo zijn er nog een aantal van de woorden zoals ‘stel dat’ en ‘als’. Misschien, zou, ik denk, zij denken, ik wou dat...’ zijn andere woorden.

Met de ‘oude’ manier van denken bedenk je hoe iets verder zal gaan verlopen. Daar kan je een gevoel bij krijgen. Een goed gevoel, maar ook een slecht gevoel. Dit gevoel is medebepalend voor de richting die je dan verder met je

gedachten opgaat. Met de ‘nieuwe’ manier van denken bedenk je naast de gedachte die je herkende als een **niet herkende fantasiegedachte** andere mogelijkheden en bedenk je nog 4+1 mogelijkheden.

De +1 is de mogelijkheid die je op dat moment niet kunt bedenken. Want hoe dikwijls gebeurt er iets wat je niet had bedacht? Met de +1 houd je daar in ieder geval rekening mee.

Bij 5+1 mogelijkheden heb je, anders dan bij een bedachte mogelijkheid, geen gevoel. Want je kunt geen gevoel hebben bij meerdere mogelijkheden die je gaat bedenken. Probeer het maar eens uit.

Je pakt het probleem of vraagstuk aan vanuit het nu, de werkelijkheid. Dit doe je door er gericht over na te denken. Denken in mogelijkheden. Want dat is waar de toekomst uit bestaat. Het kan goed en het kan slecht gaan.

Welke mogelijkheden uitkomen, weet je niet, kun je niet weten.

Over elke 5+1 bedachte mogelijkheid kun je nadenken. Zo leer je jezelf om creatief te denken. Zo ga je met jezelf om. Zo ga je met je leven om. Er is meer mogelijk dan dat je nu kunt bedenken.

De toekomst bestaat uit mogelijkheden die op je afkomen. Wat je er tegenover kunt zetten is zelf mogelijkheden bedenken. Ook die mogelijkheden zijn onderworpen aan de twee natuurwetten. Ik plaats van misplaatste zekerheid kan je dan blij zijn met elke mogelijkheid die je zelf bedenkt.

Naast creatiever denken geeft 5+1 ook meer overzicht. Je denkt dan meer vanuit de werkelijkheid en je denkt meerdere kanten op. De conclusie die steeds terug kan komen is de gedachte: ‘ik weet het niet, ik kan het niet weten, maar er is

meer mogelijk dan ik eerst zou denken'. Dat geeft rust en daarmee een goede positie om van daaruit te denken.

Als voorbeeld een gesprek. Iemand zegt: 'ik denk dat het Coronavirus nog heel lang duurt'

Bekijk je meer kanten van de zaak, dan zie je meer mogelijkheden. Goed en slecht, want dat is de werkelijkheid,

Ik **denk** dat het Coronavirus nog heel lang duurt = een **niet herkende fantasiegedachte** en dus één mogelijkheid. Het kan ook anders gaan.

Mogelijkheid twee, 'er komt een vaccin binnenkort'. Je weet het niet en als je het niet weet, dan is alles mogelijk.

Of mogelijkheid drie, 'er komt een ander middel wat het virus laat verdwijnen'.

Mogelijkheid vier: 'het virus gaat nooit meer weg', dat is ook een mogelijkheid.

Mogelijkheid vijf: 'we worden allemaal besmet'. Omdat het over de toekomst gaat weet je dat niet, kan je dat niet weten.

Mogelijkheid +1: iets dat kan gebeuren wat je zelf nu niet kunt verzinnen. Het is maar een voorbeeld, maar met een beetje fantasie kun je hier zelf veel voorbeelden op plakken.

Oefening: Een hulpmiddel bij de methodiek:

Neem je hand, met vijf gestrekte vingers. Je duim is de **niet herkende fantasiegedachte** die je hebt herkend. Dat is dan mogelijkheid nummer één.

Bedenk vervolgens nog vier mogelijkheden. Voor elke vinger van je hand één. Dan neem je jouw duim van je andere hand. Dat is dan mogelijkheid nummer zes, dat is $5 + 1$.

Nummer zes is de mogelijkheid die je op dat moment niet kunt bedenken.

Gebeurt er dan iets wat je niet had kunnen verzinnen, dan heb je er rekening mee gehouden.

$$5 + 1$$

$1 =$ niet herkende fantasiegedachte. $- 2 - 3 - 4 - 5 + 1$ zijn mogelijkheden

Misschien bedenk je wel meer mogelijkheden, maar zolang er iets gebeurt wat jij niet hebt voorzien, blijft $+1$ oneindig en daarmee een bevestiging van 'ik weet het niet, ik kan het niet weten'. (Speelveld).

Een deel van de mensen had moeite met het bedenken van meer mogelijkheden en wilden al bij drie stoppen. Net alsof het brein zich verzette. Dit stond los van intelligentie.

Bij doorvragen werd duidelijk dat het verlost zijn van het eerdere gevoel hier debet aan was.

Bij het bedenken van twee of drie mogelijkheden ging het eerdere gevoel al weg. Bij mensen die wel doorzetten en er regelmatig mee bleven oefenen bleek dat het creatief

vermogen merkbaar sterker werd, maar ook het relativiseringsvermogen werd groter. 'Ik zie wel, ik weet het toch niet', was de zin die zij veelal terugbrachten.

De ervaringen onderbouwen het advies om deze oefening zo vaak als mogelijk te doen, totdat het in het systeem en daarmee in je brein zit.

Niet herkende fantasiegedachten en de effecten die zij kunnen hebben

Met de 5+1 methodiek kun je naast creatiever denken ook een aantal angsten te lijf gaan. Waar eerst jou de angst om het hart sloeg bij de gedachte aan wat er zou kunnen gebeuren of hoe een ander gaat reageren, neutraliseer je die gedachten door in 5+1 mogelijkheden te gaan denken.

Wat ook kan, is dat het begint met een gevoel. Je staat bijvoorbeeld op met een heel ander gevoel dan je had toen je ging slapen. Je staat op en je voelt onrust. Gedachten horen er dan nog niet bij.

Met het nadenken over de onrustgevoelens die je hebt, kan je het gevoel onbewust versterken door het te plakken op een situatie.

Bij coaching en in trainingen speelden ze een belangrijke rol bij piekeren, stress, burn-out, verlegenheid, onzekerheid, enz.

Denken in mogelijkheden, het geeft je een bredere kijk op de wereld.

Oefening: Schrijf of bedenk 10 niet herkende fantasiegedachten op en werk deze uit met 5 + 1.

Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten

Als je maar wil, dan kan je het.

Als je in jezelf gelooft, dan kan je alles.

Als ik mijn best maar doe, dan houd ik mijn baan wel.

Als je maar goed leert, dan kom je er wel.

Stel dat ze nee zeggen.

Stel, dat hij besmet is.

Als die zo reageert, dan is die ook niet geïnteresseerd.

Als het bedrijf moet inkrimpen, lig ik er als eerste uit.

Ik denk dat zij zich aanstelt.

Misschien kan ik beter mijn mond houden.

Ik wou dat ik rijk was.

Misschien win ik die prijs ooit.

Het zou beter zijn gegaan als ik me ermee bemoeit had

Hé, dat is een **niet herkende fantasiegedachte**. Dat kan.

Het is één mogelijkheid. Nu ik dat weet kan ik er meer bedenken. 5 + 1.

Coronavirus en fantasiegedachten

Stel dat het virus muteert en nog gevaarlijker wordt

Dat kan. Het virus kan ook zwakker worden. Niet muteren.

Verdwijnen. Overwonnen worden. +1 Of iets wat ik nu niet kan verzinnen.

Als ik het krijg met mijn gezondheid, dan overleef ik het niet.

Dat kan. Je kunt het ook wel overleven, nog ongezonder worden, juist gezonder worden, er zelf weinig van merken. +1. Of iets wat ik nu niet kan verzinnen.

Misschien is dit wel het einde van de wereld.

Dat kan. Wat ook kan is dat er een betere wereld komt. Dat het besef van de wereld om ons heen veel sterker wordt. Dat het de mens verder ontwikkelt. Dat we het na een tijd alweer bijna zijn vergeten. +1. Of iets wat ik nu niet kan verzinnen.

Ik denk dat het terug zal komen.

Dat kan, het is een mogelijkheid. Wat ook kan is dat het nooit meer terugkomt. In lichtere mate terugkomt. In een andere vorm terugkomt. Mensen er geen last meer van hebben. +1. Of iets wat ik nu niet kan verzinnen.

Uiteindelijk eindigt, net als bij de niet te beantwoorden vragen en de toekomstgerichte overtuigingen, ook bij de niet herkende fantasiegedachten het denkproces met: 'ik weet het niet, ik kan het niet weten. Zo leer je te leven met 'ik weet het niet', als dat van toepassing is.

Tot Slot

Je hebt het programma afgewerkt en je hebt de kennis. Oefen met de zin: 'dit is het nu, dit is de werkelijkheid'. Waar en wanneer bepaal je zelf. Stop bij de herkenning van één van de drie kerngedachten en beoordeel of je die wilt herwaarderen. Speelt er iets op dat moment, denk daar dan aan.

Hoe meer je ermee bezig bent, hoe meer kans je hebt om kerngedachten te kunnen herkennen. Zo help jij jezelf.

Je zal elke kerngedachte niet altijd opmerken. Een vraag bijvoorbeeld.

Maar dan komt er een fantasie achter of een overtuiging en die merk je wel op. Dan heb je toch het gedachteproces even gestopt en dat is de bedoeling.

Luister daarnaast naar de uitspraken van anderen. Je hoort bijvoorbeeld een toekomstgerichte overtuiging. 'Dat gaat wel door, dat doen ze wel'.

En je denkt automatisch: hé, dat is een overtuiging. Weet hij of zij dat? Kan hij of zij dat weten? Eventueel kun je vragen: 'hoe weet je dat?' Grote kans dat je terugkrijgt: 'dat weet ik niet, dat denk ik' of woorden van gelijke strekking.

Dat zet de uitspraak in een heel ander daglicht.

Je hoort een ander zeggen: ja, maar stel dat... En je denkt: dat kan, dat is één mogelijkheid en je bedenkt er nog $4 + 1$.

Luister eens naar een praatprogramma en ontdek de drie kerngedachten. Je luistert dan meer als toeschouwer. Zo leer je ook van anderen en dat komt allemaal ten goede aan je eigen manier van denken.

Leren leven met ik weet het niet, is de belangrijkste boodschap van dit verhaal. Ik weet het niet, als het over de toekomst gaat, over wat een ander denkt en voelt.

Het Gedachten Analyse Programma (GAP), waar dit boekje onderdeel van is, is een hulpmiddel. Een hulpmiddel om over je manier van denken na te denken en er wat mee te gaan doen om het in evenwicht te brengen. Het is een hulpmiddel om gedachten te filteren.

De positie van de werkelijkheid, het nu, is de belangrijkste

basis om te herkennen. Die herkenning van de kerngedachten geeft je de mogelijkheid om steeds naar het nu terug te kunnen gaan. Dit is nu, terwijl je deze woorden leest. Dit is de werkelijkheid van dit moment.

Thuiskomen doe je in je hoofd. En het is een mogelijkheid dat het daar nu eens rustiger wordt. Dat het besef er is over het verleden, de toekomst en het nu, de werkelijkheid.

Ik weet het niet, hoor je jezelf dan regelmatig zeggen en het is even stil in je hoofd. Angsten voor de toekomst worden minder en gaan misschien wel helemaal weg, want je weet toch niet hoe het gaat lopen. Dat besef je steeds meer.

© Herman en Ernie Beuker

Schoolvoorpraktischemenskunde.nl

Met dank aan Rutger van Drongelen van jopportunity.nl voor zijn steun aan het GAP.