

De filosofie van het niet weten

Het Gedachten Analyse Programma

Herman en Ernie Beuker

School voor praktische menskunde

De filosofie van het niet weten

Het Gedachten Analyse Programma

Herman en Ernie Beuker

School voor praktische menskunde

@ School voor praktische menskunde Herman en Ernie
Beuker

ISBN 978-9-08278-536-4

Uitgever School voor praktische menskunde

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteurs aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding.....	7
Het Gedachten Analyse Programma in vijf stappen	11
Stap 1. Is de herkenning van de stem waar je mee denkt	16
Methodiek: Herkennen van de stem waar je mee denkt	16
Methodiek: Grip krijgen op de stem waar je mee denkt	17
Stap 2. De herkenning dat het verleden voorbij is.....	17
Methodiek: terugkijken en leren	18
Stap 3. De herkenning van de toekomst alleen in ons denken	20
Methodiek: Herkennen van de gedachten over de toekomst	20
Stap 4. De herkenning van het nu	21
Methodiek: De herkenning van het nu	21
De absolute grens van de mogelijkheden van ons denken.....	27
Het speelveld van ons denken.	27
De grens van kunnen weten wat de toekomst brengt.....	29
De grens van wat kunnen weten wat een ander denkt of voelt.	30
De grens van kunnen denken in oneindigheid.....	30
De stem in je hoofd en het brein	31

Stap 4. De herkenning van het nu	35
Methodiek: De herkenning van het nu	35
Stap 5. Herkennen en herwaarderen van de kerngedachten.	36
Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vragen	36
Methodiek: De niet te beantwoorden vragen herkennen	39
Voorbeelden niet te beantwoorden vragen	40
Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen	41
Methodiek: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen	42
Voorbeelden toekomstgerichte overtuigingen.....	42
Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten	43
Methodiek: Niet herkende fantasiegedachten herkennen.....	43
Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten.....	47
Samenvatting	48
Een paar minuten per dag.....	48
Tot slot	49

Veel van het leed van mensen komt voort uit het ‘denken te weten’.

De ‘zekerheden’ die hieruit voortkomen beïnvloeden onze belevingswereld en brengen ons uit evenwicht.

Deze ontdekking maakt zichtbaar dat de mens een manier van denken heeft, zonder het besef van de grenzen van de mogelijkheden die ons brein heeft.

We kunnen niet weten wat er in de toekomst gaat gebeuren, wat een ander denkt of voelt en we kunnen niet in oneindigheid denken.

Wanneer we denken of praten gaan we onbewust deze grenzen over.
Dat doen we met drie kerngedachten.

Deze kerngedachten leren herkennen en herwaarderen geeft je een nieuwe vaardigheid.

Wij vinden het de (r)evolutie van het denken. Reden genoeg om deze kennis te delen.

Voorwoord

Met de vragen: ‘wat dacht je net of wat dacht je toen’, ontdekte ik vanaf 1997 een deel van de gedachtewereld van mijn cliënten. Zowel bij coachingen als bij trainingen maakte ik gebruik van een flap-over. Daar schreef ik de gedachten op die mensen vertelden en die ik gebruikte tijdens de coaching of training.

Zij of hij keek naar het verleden en kon het vanuit die positie een plaats geven.

Wat gebeurt er in het hoofd bij mensen?

Steeds dezelfde patronen. Steeds dezelfde soort gedachten als reactie op iets waar zij mee zaten. Het malen, piekeren, onzekerheid, stress, burn out. Een denken uit evenwicht. Dat kwam ik tegen. Maar ook verkeerde besluiten op grond van steeds dezelfde soorten gedachten. In het bedrijfsleven, in de politiek en wereldwijd dezelfde soorten gedachten. Gedachten komen op en beïnvloeden je leven. Ze komen op door situaties en gebeurtenissen. Door dat wat op je afkomt.

Inleiding

Het begint met de basis van het Gedachten Analyse Programma. De basis is het speelveld van je denken, wat de grens aangeeft van wat je kunt weten en wat je niet kunt weten. Het is de context van het denken, wat het nu nog mist. Met de eerste drie kerngedachten ga je onbewust die grens over. Daarmee maak jezelf bang voor toekomstige situaties en je maakt jezelf bang voor wat een ander denkt of hoe deze

zal reageren. Je neemt verkeerde besluiten en blijft onnodig lang in je hoofd.

We maken ons zorgen. We zijn bang voor iets in de toekomst. Een baan, een gesprek, gezondheid, bang voor hoe iemand gaat reageren of hoe iets af zal lopen. 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.

Aangeboren of aangeleerd

Bang zijn en angst hebben lijkt aangeboren. Een oud overlevingsmechanisme wat in de mens zit. Iets waar je mee moet leren leven. Het lijkt te horen bij de mens.

Want, zou jij niet bang zijn als En dan komen al die situaties die een mens tegen kan komen.

Denken te weten of inschatten

Het ogenschijnlijk subtiele verschil tussen weten en denken te weten vormt een belangrijke oorzaak van bang of angstig worden. Hierbij wordt ook de rol van het gevoel duidelijk. Een gebeurtenis roept gedachten op. De gedachten die dan opkomen roepen een gevoel op. Wat ook kan is dat iemand zelf iets bedenkt wat een gevoel oproept. Gedachten vormen de angst. Het gevoel vormt de belevingswereld.

Het verschil tussen weten en denken te weten wordt gevormd door de grens van het kunnen weten. Het is de

grens tussen weten en inschatten. De grens tussen weten en geloven.

Wat we niet kunnen weten, maar dikwijls wel denken te weten is:

1. Wat we niet kunnen weten is wat er in de toekomst gaat gebeuren. De toekomst bestaat nog niet en de situatie heeft nog niet plaatsgevonden. We kunnen de toekomst alleen inschatten, want vaak gebeurt er toch iets anders dan we eerder dachten te weten.
2. Wat we niet kunnen weten is wat een ander denkt en voelt. Al ken je iemand nog zo lang en nog zo goed, je kunt niet met 100% zeker weten hoe die denkt en hoe die gaat reageren. Ook dat kunnen we alleen inschatten.

De opbouw gedachteprocessen

De gedachten waarmee we de grenzen van ons speelveld van het denken overgaan zijn drie soorten gedachten tussen alle gedachten die we hebben. Drie kerngedachten.

Die kerngedachten hebben een naam hebben gekregen.

1. De niet te beantwoorden vragen
2. De toekomstgerichte overtuigingen
3. De niet herkende fantasiegedachten.

Deze kerngedachten zijn herkenbaar geworden doordat ze een naam hebben gekregen. De herkenning maakt het mogelijk om bij deze kerngedachten stil te staan. Bijvoorbeeld ‘Hé, dat is een vraag’, om vervolgens na te denken of er een antwoord te vinden is binnen de mogelijkheden die je met je denken hebt. ‘Weet ik het antwoord?’ ‘Kan ik dit weten?’ Dat zijn de vragen die je leert te stellen. Is het antwoord ja,, dan kan het denkproces gewoon doorgaan. Is het antwoord nee, zoals bij een *niet te beantwoorden vraag*, dan heeft verder zoeken en denken geen zin. ‘Dat weet ik niet, dat kan ik niet weten’, want ‘het is een niet te beantwoorden vraag’, is dan de conclusie. Dan is een denkproces, wat anders uitmondt in piekeren en angst, bij de bron gestopt. Zo kun je grip krijgen op je gedachten.

Gedachten Analyse Programma

Voor deze benaming is gekozen, omdat het een beschrijving weergeeft die aansluit bij de praktijk. Het gaat over **gedachten**. Met de herkenning en de eventuele bijstelling (herwaardering) van een kerngedachte, analyseer je de herkende gedachte.

Wat voor kerngedachte is het en hoe ga ik ermee om? Dit zijn de vragen die het **analyse**proces beschrijven. Het **programma** beschrijft de stappen die je moet nemen om met je eigen gedachten om te kunnen gaan.

Het doel van het Gedachten Analyse Programma

Leer je brein te stoppen bij een kerngedachte. Leer je brein af en toe even stil te staan. Besef is niet voldoende, want je

denken neemt het weer over. Dat is de ervaring. Net als bij het besef wat je hebt als je te veel drinkt, rookt, werkt, tv kijkt, of iets anders doet. Af en toe komt het besef en later merk je dat je weer met hetzelfde bezig bent. Zo word je geleefd door je eigen gedachten.

Doe de oefeningen. Dan heeft jouw brein de mogelijkheid om je te helpen om je goed te voelen en in evenwicht te zijn. Dat is het doel.

Het Gedachten Analyse Programma in vijf stappen

Vanuit de context van het speelveld van je denken en jouw kernidentiteit leer je in zes stappen meer grip op je gedachten en daarmee op jezelf te krijgen.

Stap 1. is de herkenning van de stem waar je mee denkt.

Stap 2. is de herkenning dat het verleden voorbij is.

Stap 3. is de herkenning van de toekomst, die je nu nog niet kunt weten.

Stap 4. is de herkenning van het NU.

Stap 5. is het leren herkennen en toepassen van de drie kerngedachten.

Deel 1. De stem waar we mee denken en het speelveld van je denken.

Er is een stem in jouw hoofd die de hele dag door praat. Wanneer jij je daar bewust van bent en er van tijd tot tijd bij stilstaat, dan zijn in die stem de verschillende posities die deze inneemt te horen. Wanneer jij je iets wilt herinneren, dan doe je een beroep op je geheugen. De stem in je hoofd neemt daarbij een bepaalde positie in. Dan denk je dus anders. Door iets te fantaseren neemt de stem in je hoofd weer een andere positie in. Dan volgt er een heel rijtje dat steeds andere posities aangeeft. Overdenken, nadenken, indenken, bedenken, doordenken, enz. Het is dezelfde stem, maar vanuit verschillende posities. De code, ofwel codering die de stem in ons hoofd gebruikt, is de taal.

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. Zo hebben we elk voorwerp en situatie gecodeerd. Benoemen staat gelijk aan ordenen en alles wat is benoemd, is herkenbaar en overdraagbaar. Vroeger was iemand gewoon gek of krankzinnig. Tegenwoordig zijn daar talloze benamingen voor.

Het goed benoemen geeft de mogelijkheid iets beter uit te leggen en er daardoor er gericht mee om te gaan.

Naast het aanleren van de codes om alles te benoemen, gras, boom, eten enz. leren volwassenen hun kinderen ook hun manier van denken. Net als onze ouder(s) en hun voorouders dat deden. Net als onze ouders zeggen wij ook dat 'er niets kan gebeuren' als goed bedoelde geruststelling. Maar ooit

gebeurt er wel wat. Een deur die dicht slaat, terwijl het kind half slaapt. Het doet geen pijn, terwijl het toch pijn doet. Allemaal kleine gebeurtenissen die de wereld van een kind doen wankelen. 'Dat kan je wel, als jij je best maar doet'. Een goed bedoelde motivatie. En dan lukt het niet. Het kind kan het niet, in ieder geval niet op dat moment. Het kind ziet en hoort de verwachtingen van de ouders en leert ook verwachtingen te hebben. Het kind hoort en ziet de teleurstellingen van de ouders en leert ook teleurstellingen te hebben. Teleurstellingen zijn de prijs van de verwachting. Daarmee zijn niet alleen de codes doorgegeven, maar ook het denkpatroon, het gebruik van de codes.

Zover we kunnen weten zijn in de hele geschiedenis van de mens de grootste wensen voldoende voedsel, veiligheid, warmte en gezondheid geweest. We leven in de uitgekomen droom van onze voorouders. Blijkbaar zijn we niet in staat om dat te stoppen wat ons voortdrijft. 'Alles gaat tegenwoordig zo snel', is een uitspraak die duidt op situaties en gebeurtenissen. 'Onze gedachten gaan zo snel', is een uitspraak wat duidt op ons denken. De samenhang tussen situaties en ons denken is er.

We moeten vertragen en dat kan door ons denken te vertragen. Dat is een kern. Leren stilstaan bij de gedachten die we hebben, is een vorm van vertragen. Af en toe even stilstaan. Niet bij alle gedachten, want dat gaat niet. Het zijn er te veel. We moeten leren stilstaan bij de kerngedachten die we tussen al die gedachten hebben. Zoals de niet te beantwoorden vragen. Vragen die we onszelf stellen en dan zoeken we naar de antwoorden. Antwoorden die er voor ons niet zijn, omdat de mogelijkheden die we met ons denken

hebben begrensd zijn. We zoeken, maar kunnen niets vinden en raken verstrikt in fantasiegedachten.

Zoals de toekomstgerichte overtuigingen. Een virus in ons brein. Een toekomst denken te weten, terwijl dit in de werkelijkheid niet kan.

Steeds maar nadenken over iets wat in de toekomst ligt om daar zekerheden te zoeken en denken te vinden. Zekerheden die er niet zijn. Niet kunnen zijn, omdat de toekomst er nog niet is. De situatie heeft nog niet plaatsgevonden.

Zoals de niet herkende fantasiegedachten. Stel dat, als, misschien, ik denk, zij denken, ik wou, zou, zijn allemaal aanzetten tot een langdurig denkproces over wat er misschien eventueel kan gaan gebeuren, of hoe het gegaan had kunnen zijn. Kan gebeuren, want dikwijls loopt het toch weer anders, of het is al voorbij.

Kerngedachten, ze zitten tussen al die gedachten die we hebben. Soms goed voor ons en helpen ze ons verder. Soms slecht voor ons en houden ze ons tegen om vrij te zijn. Dat maakt de herkenning nodig. Steeds meer, steeds sneller gaan onze gedachten. De wereld om ons heen doet dat ook.

Toch is er een keuze. De keuze zit in hoe wij ermee omgaan. De keuze zit in hoe jij ermee omgaat. Af en toe je denken stilzetten kan hierbij helpen.

De stem in je hoofd waar je mee denkt

Het verhaal kan bij wijze van spreken op een postzegel. Leer de drie grenzen van de mogelijkheden van je denken en leer

de drie kerngedachten waarmee je onbewust over die grenzen gaat en waarmee je jezelf uit evenwicht denkt.

Het lijkt theoretisch misschien eenvoudig. Toch hadden veel mensen er moeite mee. De reden hiervan werd duidelijk toen ik de vragen ging stellen of hij of zij kon weten wat de toekomst zou brengen en of zij wisten wat een ander dacht of voelde. Het antwoord op die vragen was eenduidig. Niemand wist het.

Toen ik doorging met het gesprek kwamen ze toch. De niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten. Daarmee beseftte ik dat de gedachtepatronen een heel leven waren ingeslepen. Het automatisme moest doorbroken worden. Door de stem waar we mee denken erbij te betrekken ontstond er een meer bewuster en concreter denken. Deze verdieping bevorderde het leerproces.

Het is geen wetenschap, er is geen bewijs. Toch zijn wij steeds meer gaan geloven dat wij mensen een kern hebben. Wij geloven dat dit energie is. Een energie in een lichaam.

Onze evolutie was de taal. Daarmee konden wij overleven met een brein wat gericht was op onze bescherming. Daarmee worden de posities duidelijk. Ik (mijn energie en de stem) en mijn brein. Mijn brein kent de grenzen van de mogelijkheden nog niet. Ik, de stem, gaat mijn brein leren dat er grenzen zijn en wat die grenzen zijn.

Stap 1. Is de herkenning van de stem waar je mee denkt

De stem waar je mee denkt, is iets wat ieder mens heeft. Weinig mensen zijn zich bewust van die stem en daarmee blijft het denken een onbewust proces.

Ieder die werd geïnterviewd voor het onderzoek naar hoe mensen denken en wat de effecten hiervan zijn, herkende bij navraag dat dit denken met een stem in hun hoofd gebeurde. Voordat deze vraag werd gesteld waren weinigen zich bewust van deze stem.

Op de vraag waar iemand de stem in zijn hoofd ervaarde, waren de antwoorden wisselend. De een ervaarde de stem voor in het hoofd, een ander juist achter in het hoofd en een derde ervaarde de stem in het midden.

Ook het proces van gedachten die opkomen uit het brein, en gedachten die je zelf bedenkt met de stem in je hoofd, werd meestal herkend.

Methodiek: Herkennen van de stem waar je mee denkt

Ga even zitten en zeg tegen jezelf: ik ben benieuwd hoe de stem in mijn hoofd klinkt. Dit zeg je met dezelfde stem in je hoofd, maar vanuit een bepaalde positie. De positie van de toeschouwer.

Wacht dan even en de gedachten komen vanzelf. Luister dan en let op hoe die stem klinkt. Is deze rustig of gejaagd? Is deze hoog of klinkt deze laag? Is de stem aardig of juist streng? Luister naar de stem in je

hoofd alsof het een persoon is. Vorm je op die manier een beeld, of een indruk, of een gevoel van de stem in je hoofd.

Methodiek: Grip krijgen op de stem waar je mee denkt

Begin weer met dezelfde methodiek. Ga zitten en luister naar de stem in je hoofd. Zeg vervolgens tegen die stem: bedankt, maar ik wil nu even rust. Wat je kunt merken is dat het even stil wordt in je hoofd.

Even, want waarschijnlijk komen de gedachten alweer snel. Dat is het begin. Je hebt, al is het maar enkele seconden, grip gehad op de stem waar je mee denkt. Herhaling is de kern van deze methodiek. Die enkele seconden kan je door te oefenen, uitbreiden.

Oefen in de trein, thuis, in je bed. Luister naar die stem en zeg bedankt, ik wil nu even rust. Wat het effect kan versterken is door je zintuigen actiever in te schakelen. Kijk, luister, voel of ruik bewuster als je die zin hebt uitgesproken.

Die stem stilzetten betekent tegelijkertijd een denkproces stilzetten. Dat is wat je ook gaat doen bij het herkennen en stilstaan bij een kerngedachte.

Stap 2. 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 kan voorbij zijn als je het een juiste plaats geeft. Anders blijft het je achtervolgen en kwellen.

Veel gevoel komt door gedachten die horen bij een

gebeurtenis. Misschien ben je in het verleden verraden, bedrogen, de grond in geboord, mishandeld, miskent en al die andere gebeurtenissen die ervoor zorgen dat je er nu nog last van hebt. Als je nu hetzelfde verdriet voelt als toen, dan kan je nu dat verdriet kwijtraken door de gedachte te pakken die je hebt bij het verdriet.

Bijvoorbeeld de gedachte: 'Hier kom ik nooit meer overheen'. Door deze gedachte te herkennen, kan je ermee aan de slag gaan. Natuurlijk kan je er ook voor kiezen het verdriet nog een tijdje toe te laten, omdat je het nog nodig hebt om te verwerken. , of je merkt dat het gewoon gebeurt. Misschien ben je er gewoon nog niet aan toe.

Wanneer je wel zo ver bent, dus als je weer verder wilt en denkt te kunnen, dan kan dit een hulpmiddel zijn. Het gaat om jouw gedachten. Die bepalen hoe jij je voelt. Gebeurtenissen uit het verleden kunnen je tegenhouden om je goed te voelen. Geef het een plaats. Doe het voor jezelf.

Methodiek: terugkijken en leren

De herinnering komt 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 waar je zelf voor je verdere leven iets mee opschiet.

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. Bedankt.

Wat je daarmee doet is dat je het denkproces stopt of afbreekt. Dat doe je dan voordat het gevoel wat die gedachte oproept jou overmamt. Misschien moet je dit een aantal keren doen, omdat de herinneringen blijven komen. Maar je zult 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.

Stap 3. De herkenning dat de toekomst alleen in ons denken bestaat

We leven al in het nu, maar wanneer we denken weten we dat niet. 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 maar 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.

Een groot goed, de mogelijkheid om te kunnen denken en daardoor te begrijpen, leeft een eigen leven. Aangestuurd door alles wat op ons afkomt. Situaties roepen gedachten op en die bepalen onze reactie. Dit systeem ontnemt ons de vrijheid. We worden gestuurd door situaties en onze manier van denken die daarop volgt. Actie en reactie vormen het grootste deel van onze levenscyclus.

Methodiek: 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 aflopen. 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 gebeurt. Hoe meer je dit tegen jezelf zegt, dit doe je met de stem in je hoofd, des te meer jouw brein gaat weten dat het zo is. Ook dat is inslijpen.

Het nu

Mensen bewust maken van het nu, de werkelijkheid, bleek een belangrijk onderdeel te zijn. Vanuit het nu kijken naar het verleden en naar de toekomst, geeft de mogelijkheid om het verleden en de toekomst te beschouwen. Vanuit de rol van de toeschouwer.

Hiermee wordt voorkomen dat iemand met gedachten wegzakt in een situatie die hij of zij bedenkt of zich herinnert. De positie van toeschouwer voorkomt ook dat het gevoel dat opkomt door de gedachten, de overhand neemt.

Stap 4. De herkenning van het nu.

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.

Methodiek: 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. Denk aan gisteren. 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. 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. De werkelijkheid zit in het moment dat jij je daar bewust van bent.

Die stem reageert, zonder zich bewust te zijn het nu, op situaties. Deels bewust, deels onbewust. Een situatie is alles wat op je afkomt. Alles om je heen, mensen, je werk, de telefoon, de deurbel, het zijn allemaal situaties waarop jij, vanuit je gedachtewereld reageert. Dus alles waar de stem op regeert.

Wanneer je bepaalde gedachten wilt onderzoeken en die gedachten eruit wilt halen om eventueel bij te stellen, dan kan je die horen in de stem in je hoofd. Dat is ook de reden waarom jij die stem beter moet leren kennen. Een andere reden is dat je daarmee ook de mogelijkheid creëert om meer samen te gaan werken met jouw brein. Op weg naar evenwicht.

De stem waarmee je denkt, ben je zelf en jij kunt aan jouw brein vragen even stil te zijn. Geen opdracht, geen bevel, gewoon vragen. Dit is een bewust proces om rust te creëren in de chaos die kenmerkend is voor jouw brein die luistert naar de stem in je hoofd.

Is het gelukt om de stem in je hoofd, al is het maar voor een moment, het zwijgen op te leggen dan kan je opnieuw

beginnen met een denkproces en dat kan wel eens een heel andere kant opgaan.

In plaats van kwaad te worden, heb je dan de mogelijkheid om rustig te blijven. In plaats van bang te worden heb je dan de mogelijkheid om gewoon maar te zien wat ervan komt. In plaats van je terug te trekken in je hoofd, heb je de mogelijkheid om naar buiten te treden. Je maakt zelf die keuze. Een keuze die je eerder niet had.

Als het je een keer lukt, dan heb je een basis die uit kan groeien tot een vaardigheid.

Dan loop je ergens. Het is mooi weer. Constant loop je te denken over iets en in een keer ben jij je daar bewust van.

Dan kan je die vaardigheid gebruiken om je brein en daarmee je gedachten, zomaar even stil te zetten, gewoon door het te vragen. Even rust. Een paar seconden is al genoeg, want dat stilstaan, die rust, is voor jou een mogelijkheid opnieuw te beginnen, als dat al niet vanzelf gaat.

Maar het grote verschil zit tussen bewust en onbewust denken. Met deze kennis heb je nu de mogelijkheid om bewust naar je gedachten te luisteren en dan kan het zomaar gebeuren dat je een kerngedachte hoort. Zelfs één die je hele beleving stuurt. 'Ach, dat heeft toch geen zin' (*kerngedachte toekomstgerichte overtuiging*) is er zo een. Omdat je die nu bewust hoort, kan je jezelf de vraag stellen: weet ik dat? Weet ik dat echt?

Het antwoord kan een verschil uitmaken van dag en nacht. Van geluk of ongeluk.

Die jongen die liep te fantaseren over dat meisje. Hoe hij haar aan zou spreken in een poging tot contact. Die jongen kan

later nog heel lang spijt hebben dat hij het niet heeft geprobeerd.

Ach, dat heeft toch geen zin, was toen zijn werkelijkheid. Een voorbeeld van een kerngedachte. Een voorbeeld hoe zijn brein hem niet goed hielp.

Er zijn nu waarschijnlijk momenten dat jij die stem niet kunt stoppen. Dat hoeft niet eens zozeer het geval te zijn als je een probleem hebt, dat kan ook het geval zijn als je het druk hebt of iets in gedachten wilt voorbereiden. De stem in je hoofd gaat maar door.

Het kan zelfs gebeuren dat je rustig in de zon zit en ondanks dat je het niet wilt, bezig blijft met denken. Dan kan er een moment komen, dat je zou wensen dat je denken even stopte. Je wilt even rust.

Misschien met het besef, dat het daar eigenlijk allemaal om gaat en dat dit misschien wel het doel van het brein is: rust te krijgen en evenwicht te vinden. Ook al lijkt het daar dikwijls niet op.

Ondanks de logica van het weten dat het geen zin heeft om bijvoorbeeld langdurig na te denken over een kwetsende opmerking, gebeurt het toch in je hoofd.

Dan kan je de stem in je hoofd horen zoeken naar evenwicht. *Ik heb toch gelijk? Dat is toch geen werk? Als ik nu wat zeg, dan maak ik het alleen nog maar erger.*

Dat allemaal, in plaats van die ene zin die je eigenlijk tegen de ander zou moeten zeggen: 'dat vind ik een kwetsende opmerking'.

Soms plaats je zelf een verkeerde opmerking en je ziet dat het de ander kwetst. Je wilt wel reageren, maar iets houdt je tegen. Dat is nu een kerngedachte.

Bijvoorbeeld: *zij weet wel dat ik het zo niet bedoel. Ze kent me toch?* Zie je nu waarom deze gedachten zich tegen je keren? Je denkt

te weten wat een ander denkt, terwijl dit in de werkelijkheid niet kan. Zo is je brein voor een deel gevuld met ‘zekerheden’ die er in de werkelijkheid niet zijn. Reageert de ander toch anders, dan komt de schok. Het was toch een zekerheid?

Het gevolg kan namelijk zijn dat er afstand komt tussen jou en die ander. Niet in jouw beleving, daar heeft jouw brein wel voor gezorgd.

Die heeft gezorgd voor evenwicht met de gedachte: *zij weet wel dat ik het niet zo bedoel*. Het is een proces dat je overkomt, buiten je wil om.

Jouw brein heeft dat voor je geregeld, maar jij merkt dat er hierdoor afstand is. Iets dat je niet wilde. Maar die stem deed het op een manier die de beste was die het kon bedenken. Maar is het niet beter om, in dit voorbeeld, dan op zo iemand af te stappen en te zeggen dat je het zo niet bedoelt?

Daar zorgt het brein voor, dat je dat niet doet, en dat allemaal om jou te beschermen.

Dat is een antwoord op de vraag waarom het niet wat rustiger in ons hoofd wordt.

Je denken en daarmee jouw brein is als een motor die je op gang brengt door brandstof toe te voegen.

Brandstof in de vorm problemen. Voeg een probleem toe aan je denken en je brein gaat aan het werk.

Hoe groter het probleem of hoe meer problemen je toevoegt, des te harder je brein gaat werken. Wanneer jij, dat doe je dus met de stem in je hoofd, je brein maar blijft voorzien van brandstof in de vorm van niet te beantwoorde vragen als: ‘is dit nou mijn lot?’ ‘Waar heb ik dat aan te danken?’ ‘Hoe kan hij dat nou maken?’ dan blijft je brein op volle toeren draaien. Op zoek naar een antwoord, dat het niet bevat en dus niet kan vinden.

Het is een opbouw van gedachten. En dan opeens ben je aan het piekeren. Het brein gaat maar door.

Om het piekeren te doorbreken, kun je proberen je stem even stil te zetten, al is het maar voor een paar seconden.

De bedoeling is, dat je gaat ervaren, dat jij het kunt. Ook al lukt dit maar een paar seconden, dan is dit voor jou het begin van een nieuwe ontwikkeling.

Je krijgt het besef dat jij (al is het in het begin maar heel even) jouw brein even kunt sturen en daarmee geef jij jezelf een antwoord op die altijd maar overheersende rol van je brein.

Dat is het begin van het patroon doorbreken.

Het patroon van jouw brein in de rol van overheerser en jij in de rol van volger. De rollen veranderen. Het is de eerste stap op weg naar samenwerking, met dit verschil, dat ook jij gaat bepalen.

Het is zeker niet de bedoeling jouw brein 't eeuwige zwijgen op te leggen, maar enkel om het denkproces van het moment even te stoppen.

Het af en toe stopzetten voorkomt het soms slopende effect van het doordraaien van je denken. Even het denkpatroon stoppen en daarmee doorbreken, is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen. In eerste instantie met een hele zin die je tegen jezelf zegt. Later, als je het een aantal malen hebt geoefend, volstaat een simpel “bedank”.

Soms schieten tientallen gedachten door je hoofd, de stem in je hoofd is je dan op zoek naar evenwicht. Te veel informatie om bij stil te kunnen staan. Zo probeert jouw brein jou te beschermen, met veel denken. Dat zijn tevens de momenten, dat je kunt merken dat je erdoor beheerst wordt.

Jij en jouw brein kunnen op weg gaan naar meer evenwicht. Jij kan er kennis in praten die het brein eerder niet had.

De absolute grens van de mogelijkheden die wij hebben met ons denken.

Er lijkt geen einde te komen aan de mogelijkheden die wij als mens hebben. Lijkt, want in de werkelijkheid is die grens er wel.

Die absolute grens die wij met ons denken hebben wordt niet bepaald door wat we allemaal wel kunnen, maar door wat we niet kunnen.

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

Drie grenzen die aangeven waar het weten stopt. Binnen die grenzen ligt het speelveld van ons denken, het gebied waar we kunnen weten, begrijpen en beredeneren. Daarbuiten vinden we de toekomst, dat wat een ander denkt en nog veel meer. Spiritualiteit, aanvoelen, geloof, parapsychologie. Allemaal zaken waar we over kunnen denken en praten, maar niet kunnen weten, beredeneren, bewijzen.

Het speelveld van ons denken.

De context die ons denken nu nog mist. Het werd de basis. De mogelijkheid om gedachten ergens tegen af te zetten. Daarom is het speelveld van ons denken de context geworden.

Met de drie beperkingen dat we niet kunnen weten wat de toekomst brengt, dat we niet kunnen weten wat een ander denkt en voelt en dat we niet in oneindigheid kunnen denken,

vormen zich de contouren 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 kunnen van alles denken te weten. We kunnen denken te weten wat de toekomst brengt. We kunnen denken te weten wat een ander denkt of voelt, dus ook hoe de ander zal reageren. We kunnen denken te weten dat er altijd iets is geweest. 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.

Binnen het speelveld van ons denken vallen de gedachten die we kunnen weten. Een deel van onze gedachten vallen buiten het speelveld.

Dan denkt de mens en stelt 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 weten'. Voorbij de grens van het speelveld bevinden we ons een groot deel van ons leven. In ons hoofd. Gevangen door de fout in ons denken. Omdat we ons niet bewust zijn van die grens, gaan we door met het denken te weten.

Daar bouwen we verwachtingen op. Daar dromen we. Daar vinden we het gelijk. Daar denken we antwoorden te vinden. Het kan niet anders dan, is de hoogste conclusie die we kunnen vinden. Velen van ons ervaren het als zekerheid. Het wordt een verwachting.

Dan komt de verwachting niet uit. Iets gaat niet door of loopt heel anders. Dan voelen we de teleurstelling, een deel van ons lijden. Het lijden wat we zelf onbewust met gedachten hebben gecreëerd.

De grens van kunnen weten wat de toekomst brengt

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. Angst voor een baan. Angst voor een tegenslag, een 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 het zelfs te vinden. Vervolgens zijn we wanneer het anders loopt, teleurgesteld. Zo bouwen we zelf onze teleurstellingen op. We creëren een

verwachting in de vorm van gedachten, beelden en andere zintuiglijke waarnemingen en denken daarover na. We kunnen ons zelfs goed voelen bij de gedachte om vervolgens geschokt te zijn als het anders loopt. Het feit dat niet alle verwachtingen uitkomen zou ons al stil moeten zetten. Iets wat iemand zeker denkt te weten en vervolgens toch niet uitkomt, zegt meer iets over de manier van denken dan over de situatie.

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

We kunnen niet weten wat een ander denkt of voelt, 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 hierbij een gevoel. Een prettig of onprettig gevoel, afhankelijk van de gedachten.

Hoe we ons voelen is dus deels gebaseerd op de gedachten die we zelf creëren. Niet op grond van de werkelijkheid, maar op grond van onze manier van denken.

De grens van kunnen denken in oneindigheid.

De oneindigheid van het verleden. De oneindigheid van de toekomst. De oneindigheid die wetenschappers tegenkomen bij hun onderzoeken. Oneindigheid, wat niet binnen ons vermogen ligt om te begrijpen, te beredeneren, te verklaren.

Door alleen al na te denken over de vraag of er ooit een begin is geweest in tijd, stuiten we al op die begrenzing van ons denken, want wat was er dan daarvoor?

Eindigt het heelaal? Maar wat zit er dan achter?

We proberen een God te verklaren, maar benoemen Hem als oneindig. God is er altijd geweest en zal er altijd zijn, is de stelling. God is overal. De kenmerken van oneindigheid. Toch proberen wetenschappers God en geloof binnen het speelveld van het denken te halen. Een contradictie die niet wordt gezien, omdat er (nog) geen oog is voor de begrenzing van het denken.

De onderbouwing van de stelling; geloof is persoonlijk en niet te bewijzen, is niets anders dan de stelling dat niemand het weet. Gewoon omdat het niet binnen het vermogen van de mens ligt om het te kunnen weten. God en geloof bevinden zich niet binnen het speelveld van ons denken. Het speelveld waar we kunnen weten. God en geloof bevinden zich daarbuiten. Dat zegt niets van het wel of niet bestaan van een God. Het omschrijft de beperking van het denken van de mens.

De stem in je hoofd en het brein

Met de stem in je hoofd weet je wel dat het geen zin heeft om je zorgen te maken over wat er in de toekomst kan gebeuren. Met je denken doe je het toch.

Met de stem in je hoofd weet je wel dat het geen zin heeft om je zo druk te maken, stress op te bouwen, angstig te zijn, faalangst te hebben, jaloers te zijn. Het is net of het je allemaal overkomt. De gedachten die je daarbij hebt, spelen een cruciale rol. De kerngedachten.

Dat is de incongruentie tussen de stem en ons brein. Met het besef van het speelveld van je denken en de herkenning van de drie kerngedachten, kan je met de stem waar je mee denkt jouw brein gaan leren wat je wel en wat je niet kunt weten.

We leven in het nu alleen ons denken weet dit niet

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 invalshoek, waarmee we in het nu proberen te komen, is het de weg van die gedachten herkennen die ons uit het nu halen. Een andere invalshoek. 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 denken 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 zijn, wat wij denken over het verleden en de toekomst, gedachten en (nog) niet de werkelijkheid. Gedachten en werkelijkheid lopen nu nog door elkaar.

Zeker weten, gaat steeds meer naar de achtergrond en wat een gemis lijkt, blijkt steeds meer een zegen te zijn. Wat erover blijft is het speelveld van het weten en het ‘denken te weten’. Door steeds weer tot de grens van het weten met woorden te gaan, wordt het over die grens gaan op een gegeven moment een bewust proces door de herkenning van een van de kerngedachten.

Situaties komen op ons af en het enige wat wij ermee kunnen

doen is er zo goed mogelijk mee omgaan. Daarin zit onze keuze. Dit betekent niet het kiezen voor een leven zonder initiatieven. Integendeel. Het is het kiezen voor denken in mogelijkheden, zonder de uitkomst te weten. Het is het onvoorspelbare van de toekomst en van wat anderen denken en voelen, die elke zekerheid weghalen. Dat is de werkelijkheid voor ons. Een werkelijkheid waarmee wij kunnen leren om er zo goed mogelijk mee om te gaan.

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 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 aankunnen. 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 anderen en de werkelijkheid.

En stel, het is een mogelijkheid, dat je meer in de werkelijkheid gaat leven. Dat je beseft dat het verleden voorbij is en de toekomst nog moet komen.

Dan kun je gaan leren van gebeurtenissen uit het verleden. Dat verleden is immers voorbij en dus geen werkelijkheid, maar een herinnering. Die herinneringen geef je een plaats in je geheugen. Steeds met het besef dat de gebeurtenis in je

geheugen zit. Daarbuiten bestaat die gebeurtenis niet meer. Je leert dus van de herinneringen die je krijgt of ophaalt en geeft deze herinneringen een plaats. Zelfs de meest verschrikkelijke herinneringen probeer je een plaats te geven, met daarbij gelijk de kanttekening dat verlies en trauma's verwerking vragen. Dit is dan ook niet meer dan een hulpmiddel wat je kunt gebruiken. Wat heb ik daarvan geleerd? Vraag jij je af bij een herinnering. Dit doe je met de stem in je hoofd, de stem waar je mee denkt. Je bedenkt met behulp van jouw brein iets waar je voor de toekomst wat aan kan hebben. Bijvoorbeeld eerder reageren. Elke keer als je die herinnering weer hebt, zeg je: bedankt, ik heb al geleerd om eerder te reageren.

Zo herprogrammeer je jouw herinneringen waar je last van hebt. Hetzelfde doe je met mensen. Ik heb al geleerd om niet zo snel ja te zeggen, bedankt. De herinnering gaat weg, de les blijft. Het effect is dat je steeds minder herinneringen hebt die jou beïnvloeden. Je kan ze wel ophalen, maar ze komen minder spontaan op.

Met de herinnering komt meestal een gevoel. Het gevoel van toen en niet van nu. Je voelt nu, bij een herinnering, het gevoel van toen. Vreemde gedachte, maar dat is wel wat er gebeurt.

Met het speelveld van ons denken, heeft ons brein een context gekregen. Een denkraam of denkkader.

Die basis maakt het mogelijk om, wanneer je denkt, de grenzen te herkennen van de mogelijkheden die wij met ons denken hebben.

Stap 4. De herkenning van het nu.

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. Het verleden is immers voorbij en de toekomst moet nog komen.

Methodiek: 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.

Denk aan gisteren. 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. 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. De werkelijkheid zit in het moment dat jij je daar bewust van bent.

Stap 6. Herkennen en herwaarderen van de kerngedachten.

Deze drie kerngedachten zorgen ervoor dat je uit de werkelijkheid gaat.

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 drie grenzen van het speelveld van je denken het vinden van het antwoord onmogelijk maken.

De drie grenzen:

1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt.
2. We kunnen niet weten wat een ander denkt.
3. We kunnen niet in oneindigheid denken

Die geven de grenzen aan van het speelveld van ons denken.

Jezelf vragen stellen of je iets afvragen, vormt een belangrijk deel van onze gedachtewereld. Wanneer je iets niet weet, kun 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 drie begrenzingen, niet het vermogen hebben om deze antwoorden te vinden.

De vraag: ‘Hoe zal hij gaan reageren’, stuit bijvoorbeeld op de begrenzing dat we kunnen niet weten wat een ander denkt. We kunnen het antwoord natuurlijk wel inschatten. Gewoon op grond van het feit dat je iemand al heel lang kent en daarmee de reacties die hij gaf. Maar dat is geen weten. Het ogenschijnlijke subtiele verschil tussen weten en inschatten heeft echter een grote impact op de manier van denken. Wat gebeurt er in iemands hoofd wanneer deze zichzelf een vraag stelt? Bijvoorbeeld met de vraag: ‘Waar heb ik mijn sleutels gelaten?’ 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 ze reageren?’ Hetzelfde 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 kun je inschatten en daarmee dat denkproces stoppen. Het effect is meestal anders. De vraag blijft rondcirkelen en misschien stel je jezelf nog meer vragen. Het brein zoekt verder naar de antwoorden. Het wordt al drukker in je hoofd.

En dan gebeurt het. In plaats van antwoorden komen de kerngedachten in de vorm van niet herkende fantasiegedachten en toekomstgerichte overtuigingen. ‘Ze zal het toch wel begrijpen?’ ‘Ze weet toch best hoe ik erover denk?’ ‘Ze zal toch niet moeilijk gaan doen?’

We kunnen (nog) niet tegen het niet weten, terwijl dit in veel gevallen de werkelijkheid is. Je weet niet wat er in de toekomst gaat gebeuren, of wat een ander denkt of voelt. Je

hoeft alleen maar op je leven te kijken en je kunt al weten dat dingen dikwijls anders liepen als jij had gedacht.

Als we iets 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 komen. 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. Deelnemers met stress, burn-out, verlegenheid, onzekerheid, angsten, maar ook deelnemers 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.

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. Besef is een belangrijke factor in dit verhaal. Besef van de begrenzing van de mogelijkheden van je denken. Het voordeel van besef is dat het terug kan komen. Hé, waar ben ik nu weer mee bezig, is daar een voorbeeld van. Na besef komt nu het leren en dat begint met het leren herkennen van de niet te beantwoorden vragen wanneer je denkt.

Methodiek: De niet te beantwoorden vragen herkennen

- a. *Schrijf 25 vragen op. Dit is nodig om je brein te oefenen. Let nog niet op of ze te beantwoorden of niet te beantwoorden zijn. Gewone vragen die je ter plekke verzint. 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.*
- b. *Stel jezelf een voor een de vragen die je 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 op oneindigheid, 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.*

In plaats van vragen op te schrijven kun 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. 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 vragen hoort.

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 vijf kerngedachten te herkennen.

Oefen dit eerst goed, voor je verder gaat.

Voorbeelden niet te beantwoorden vragen

Waarom moet mij nou dat weer overkomen?

Waarom is het leven zo ingewikkeld?

Hoe zou die reageren?

Komt er dan nooit een eind aan?

Zou ik ooit nog een beetje geluk kennen?

Hoe oud word ik?

Denken ze dat ik niets te doen heb?

Hoe denkt hij dat te kunnen betalen?

Is er leven na de dood?

Wanneer luistert ze nou eens?

Zal dit verhaal de wereld over gaan?

Zal ik mijn target wel kunnen halen?

Blijven we altijd bij elkaar?

Zal me dat later niet verweten worden?

Wat is de zin van het leven?

Is er dan niemand te vertrouwen?

Wat zouden ze van mij denken?

Waarom reageren ze niet?

Zou ik nog eens een prijs winnen?

Zou ik die baan krijgen?

Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen

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 is het ‘zeker weten’ wat bepaalt of een fantasie een overtuiging is. Het nadrukkelijke is dan ook precies wat je dikwijls merkt bij iemand die een overtuiging uitspreekt. Dikwijls net iets nadrukkelijker of iets heftiger. Soms zelfs gevolgd door: zeker weten.

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 kan ik alles kopen’.

Als een virus is het denkpatroon doorgegeven, net als mensen dit vroeger bij jou hebben gedaan. Als je het zo opschrijft, dan leest dat als heel gemeen.

Methodiek: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen

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 overtuiging. Werk zo de 25 overtuigingen af.

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?

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 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.

Wie goed doet, goed ontmoet, en al die andere spreekwoorden en gezegden die op de toekomst gericht zijn.

Als je het echt wil, dan kan je het.

Die komt er wel.
Mij ontslaan ze nooit.
Dat zou mijn kind nooit doen.
Ze komt wel.
Ik weet zeker dat ik erachter kom.
Grond houdt altijd zijn waarde.
De aanhouder wint.
Ze kunnen me echt niet missen.
Mij pakken ze niet.
Het heeft toch geen zin.
Respect moet je afdwingen.
Dat kan je best.
Niets kan mij nog weerhouden.
Ik overtuig ze wel.

Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten

Begripsbepaling

Een gedachte over de toekomst en over wat een ander denkt 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.

Methodiek: Niet herkende fantasiegedachten herkennen

1. *We kunnen niet weten wat er in de toekomst gebeurt*
2. *We kunnen niet weten wat een ander denkt of voelt*
3. *We kunnen niet in oneindigheid denken*

De 5+1 methodiek

Het is de methodiek voor het herkennen en ombuigen van niet herkende fantasiegedachten.

Leer deze en je ontdekt dat jouw denkwereld verandert. Je ervaart meer ruimte en meer creativiteit.

De gedachten die je met deze methodiek opspoort kunnen voor veel geestelijk leed zorgen. Voorkom dit, door deze kerngedachten bij de bron, het begin van het denkproces, te herkennen. Je herkent ze aan woorden zoals: **misschien, stel dat, als, ik denk, zij denken, zou, wou** en natuurlijk ook met het besef van het speelveld van je denken.

Bedenk eerst een gedachte die begint met **als** en schrijf die op.

Bijvoorbeeld:

Als ik dat doe, dan lukt het toch niet.

Wat je nu hebt gedaan is aan de toekomst denken.

Wat je hebt bedacht is een fantasiegedachte. Het is immers nog geen werkelijkheid.

Daarmee heb je één mogelijkheid bedacht.

Die mogelijkheid kan uitkomen, maar omdat het in de toekomst plaatsvindt kan er ook iets anders gaan gebeuren, want je kunt niet zeker weten wat er in de toekomst gaat gebeuren.

Kijk naar de vingers van je hand en zie jouw duim als mogelijkheid één die je hebt bedacht, de mogelijkheid die het gevoel oproept.

Bedenk nu nog 4 + 1 mogelijkheid. +1 Is de mogelijkheid die je nu niet kunt bedenken, want er gebeurt in de toekomst dikwijls iets wat we nu niet kunnen bedenken.

Schrijf deze op.

Bijvoorbeeld:

1. Als ik dat doe, dan lukt het toch niet (Oorspronkelijke gedachte)
2. Als ik dat doe, dan lukt het me (Kan ook. Mogelijkheid 2)

3. Als ik dat doe, dan ben ik tevreden dat ik het geprobeerd heb (Kan ook. Mogelijkheid 3)
4. Als ik dat doe, dan lukt het me gedeeltelijk. (Kan ook. Mogelijkheid 4)
5. Als ik dat doe, maakt het me niks meer uit. (Kan ook. Mogelijkheid 5)

+1. Als ik dat doe, dan gebeurt er iets wat ik nu niet kan verzinnen

Door 5 + 1 mogelijkheden te bedenken wordt het gevoel geneutraliseerd. Je kunt namelijk geen gevoel bij 5 + 1 situaties hebben. Het denkproces eindigt in: ik weet het (nog) niet en dat is de realiteit. Elke keer als je de volgende woorden hoort of denkt: misschien, stel dat, als, ik denk, zij denken, hij of zij denkt, zou, wou, sta dan even stil met de gedachte: hé, dat is een fantasie. Dat is één mogelijkheid.

Nu ik dat weet kan ik er meer bedenken.

Tel met je vingers 5 + 1.

Oefen hiermee door af en toe een gedachte op te schrijven en deze uit te werken.

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

Je leert jezelf op deze manier meer in mogelijkheden denken, creatiever te denken, te relativieren en je vergroot het besef van: ik weet het niet, als dat van toepassing is.

De uitdrukking: we gebruiken maar een klein deel van onze hersenen, is één invalshoek. We gebruiken onze hersenen en daarmee ons denkvermogen niet goed is een andere en hierop van toepassing.

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

De ervaringen in coachingen trainingen met de 5+1 methodiek liet zien dat veel mensen moeite hadden om naast de herkende fantasiegedachte, nog 4+1 te bedenken. Dit vraagt doorzettingsvermogen, maar het is investeren in jezelf.

Heb je dit goed onder de knie, dan levert dit nog een extra op. Dat is het besef dat je steeds weer opnieuw kunt beginnen. Elk moment. De herkenning van de fantasiegedachte brengt je namelijk terug naar het nu. Of het lukt, hoe het afloopt, weet je niet, maar je kunt blij zijn met elke goede mogelijkheid die je bedenkt.

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

Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten

Als ik het vraag, dan doet ze het wel.
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 een ongeluk heeft gehad.
Als die zo reageert, dan is die ook niet geïnteresseerd.
Als het bedrijf moet inkrimpen, lig ik er als eerste uit.
Als iedereen dat doet, dan wordt het een zootje.
Als ik naar het zuiden ga, dan weet ik zeker dat ik goed weer heb.
Misschien zijn ze op mijn geld uit.
Ik denk dat zij zich aanstelt.
Misschien word ik ooit nog eens rijk. En dan.....
Als ik rijk ben, dan ben ik gelukkig.
Stel dat ze niet betalen.
Ik wou dat ik een mooi huis had.
Misschien kan ik beter mijn mond houden.
Stel dat het huis in brand vliegt.
Ze denken zeker dat ik niets te doen heb.

Kijk bij de gedachten die jouw kernidentiteit tegenhouden of je niet herkende fantasiegedachten herkent. Is dat zo ga er dan mee aan de slag.

Samenvatting

Met de niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten heb je de kerngedachten geleerd waarmee je onbewust de grens van je mogelijkheden van je denken over gaat.

Deze gedachten zorgen voor de onrust in je hoofd, die meestal begint met vragen die je jezelf stelt. Vragen waar je over nadenkt, maar waar je door de begrenzing van je denken geen antwoord op kunt vinden. Ongemerkt komen ze dan, de niet herkende fantasiegedachten en de toekomstgerichte overtuigingen.

Doordat je deze drie kerngedachten herkent, erbij stilstaat en zo nodig bijstelt, creëer je een positie in tijd. Je komt steeds meer in het nu, de werkelijkheid en het wordt rustiger in jouw hoofd.

Een paar minuten per dag

Je hebt het programma afgewerkt en je hebt de kennis. Neem dan vervolgens tien minuten per dag. Waar en wanneer bepaal je zelf. Sta even stil bij de gedachten die dan opkomen. Stop bij de herkenning van een kerngedachte 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 pakken. Zo coach je jezelf. Je zult kerngedachten missen. 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?

Je hoort een ander zeggen: ja, maar stel dat.... En je denkt: dat kan, dat is één mogelijkheid en je bedenkt er nog $4 + 1$. Daarmee weet je ook dat jij het niet weet en die ander ook niet.

Luister eens naar een praatprogramma en ontdek de 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.

Sta in die paar minuten dat je bewust met jouw gedachten bezig bent en even stilstaat bij de stem in je hoofd. Bedankt, maar ik wil nu even rust. Vergeet bedankt niet. Even is het dan stil, al is het maar een paar seconden. Dat kun je altijd en overal doen. Kijk, als het even stil is in je hoofd, dan eens om je heen en je ziet de werkelijkheid van dat moment. 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, voelt en over oneindigheid.

Tot slot

Het Gedachten Analyse Programma is geen verhaal over hoe je succesvol kunt worden, hoe je beter kunt worden dan anderen, een leven lang gelukkig kan zijn en rijk. Het heeft geen weg te bieden, die weg zit in jou.

Het is een middel, of anders gezegd 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 geeft de mogelijkheid om daar steeds naar terug te kunnen gaan. Leren binnen de bandbreedte van het vermogen van je brein te denken als je wilt weten. Dit is nu, terwijl je deze woorden leest. Dit is de werkelijkheid van dit moment.

Het verleden is voorbij, de toekomst moet nog komen. Het zit allemaal in ons denken.

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 gaan misschien wel helemaal weg, want je weet toch niet hoe het gaat lopen. Dat besef je steeds meer. Angsten uit het verleden kunnen weggaan, want het verleden is voorbij weet je. Met deze filosofie als hulpmiddel kun je aan de gang om het verleden een plaats te geven en de lessen blijven over.

© Herman en Ernie Beuker

School voor praktische menskunde

Zelftraining 1: De filosofie van het niet weten omschrijft het proces van gedachten die alle kanten opschieten en je tegenhouden om in evenwicht te zijn. Gratis te downloaden bij de School voor praktische menskunde.

Zelftraining 2: omschrijft jouw kernidentiteit, degene die je van binnen bent, en de gedachten die jou tegenhouden. Betaald te downloaden bij de School voor praktische menskunde.

Jouw kernidentiteit en drie kerngedachten

- De mensen in je denken
- Opdrachten
- Besluiten

Met dank aan Rutger van Drongelen van Jopportunity.nl voor zijn steun aan het Gedachten Analyse Programma.