

De filosofie van het niet weten

Het Gedachten Analyse Programma

**Herman en Ernie Beuker
School voor praktische menskunde**

**SCHOOL VOOR
PRAKTISCHE
MENSKUNDE**

De filosofie van het niet weten

van het
Gedachten Analyse Programma

@ 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 verveelvoudigd, 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.

Inhoud

De ontdekking	6
Voorbeeld 1.....	7
De 5+1 methodiek.....	9
Voorbeeld 2.....	10
Voorbeeld 3.....	12
Cultuur	12
Een mens lijdt dikwijls 't meest door 't lijden dat hij vreest	13
Aangeboren of aangeleerd	22
Denken te weten of inschatten.....	13
Wat we niet kunnen weten maar dikwijls wel denken te weten.....	13
Het onderzoek.....	14
1. Niet te beantwoorden vragen	14
2. Toekomstgerichte overtuigingen	14
3. Niet herkende fantasiegedachten	14
4. De mensen in je denken	14
5. Opdrachten.....	14
6. Besluiten.....	14
De stem waar je mee denkt	15
De tweedeling van de stem waar je mee denkt en jouw brein	15
Aardig zijn voor je brein	20
We denken in taal die door de mens zelf is ontwikkeld	22

Wat is de prijs van onze huidige manier van denken?	24
Is het dan beter om niet meer aan een toekomst denken?	24
Alles om ons heen is begonnen met een idee	25
Verwachtingen	25
Denken in mogelijkheden	27
Mensen kunnen niet tegen het niet weten	28
Nawoord	33
De zelftraining in het lesboek	35
Inhoudsopgave lesboek	36

Vrijheid van denken

Zelf je leven in handen nemen en niet meer gestuurd worden door je eigen gedachten.

Dan wordt het begrip vrijheid van denken werkelijkheid.

School voor praktische menskunde

De ontdekking

Vanaf 1995 coach en train ik mensen en heb daarnaast onderzocht wat de relatie van de manier van denken van mensen is en de problemen die zij hebben.

Wat voorbijkwam bij mental coaching was stress, piekeren, burn-out, conflicten, onzekerheid, en vele andere problemen die voor een deel de kwalen van het denken bleken te zijn. De vragen: 'wat dacht je net' en 'wat dacht je toen', leverden een schat aan informatie op.

Wat voorbijkwam bij trainingen was het effect van een fusie en andere grote veranderingen. Cultuur doorbreken door de gedachten zichtbaar te maken die de cultuur vormden. Creatiever leren denken. Dat waren onder andere de terugkerende items.

Vele honderden gedachten heb ik opgeschreven en bestudeerd. Uitspraken van mensen in samenhang met een probleem, vraagstuk of ontwikkelingsbehoefte.

Welke soorten gedachten speelden een rol bij problemen en de belangrijkste vraag, wat is de overeenkomst in de gedachten van al die mensen die problemen hebben.

De ontdekking was dat al die mensen bepaalde gedachtepatronen delen. Soorten gedachten die iedereen heeft. Dat waren zes door mij gevonden kerngedachten. De belangrijkste ontdekking was dat de mens met bepaalde gedachteprocessen mentale problemen zelf voor een deel

(onbewust) opbouwt. De rol die gedachten hierbij spelen blijkt in veel gevallen groot te zijn. Tegelijkertijd geeft dat ook de beperking aan van deze invalshoek. Niet in alle gevallen zijn gedachten de belangrijkste oorzaak.

Er kunnen namelijk ook andere oorzaken zijn van je 'niet goed voelen'. Stofje te veel (onder andere drank en drugs, medicijnen, enz.), stofje te weinig, erfelijke oorzaken of lichamelijke oorzaken.

Ook dan spelen de gedachten dikwijls een rol maar niet als enige en belangrijkste.

Toch is het zinvol om ook dan met je gedachten aan de gang te gaan. Gedachten vormen namelijk voor een groot deel jouw belevingswereld.

Een conclusie was: er zit fouten in onze manier van denken. Fouten die ervoor zorgen dat het leven zwaarder wordt ervaren dan nodig is.

De voorbeelden en de uitleg bestrijken een breed terrein, bedoeld om te laten zien dat gedachten in alle situaties een rol spelen. Maar uiteindelijk gaat het om jou. Wat je situatie ook is, denken doe je alleen. Onzichtbaar voor anderen.

Voorbeeld 1

Het onderzoek

'Mijn kind krijgt binnenkort een onderzoek in het ziekenhuis'.

'Ik ben er de hele dag mee bezig'.

'Wat denk je dan?'

'Als het maar niet iets ernstigs is'.

'De dokter zegt dat zij dat niet verwacht, maar ik ben er niet gerust op'.

'Ik kan aan niets anders meer denken'.

'Soms denk ik dat het niet voor niets is dat ze hem in het ziekenhuis willen onderzoeken'.

'Dan word ik bang'.

'Mijn man zegt ook dat het wel mee zal vallen'.

'Dat probeer ik ook te denken, maar dat lukt me niet'.

'Soms slaat de angst me om mijn hart'.

'Ik voel me doodmoe, wanhopig en verdrietig'.

Een gewone menselijke reactie. Want zou jij ook niet in zo'n situatie hetzelfde reageren?

Ik realiseer me dat ik met het beschrijven van bovenstaand voorbeeld op kwetsbaar terrein kom waar empathie, troost en geruststelling meer passender kunnen lijken dan een 'lesje'. Gezien de impact die deze manier van denken heeft wil ik toch het alternatief beschrijven.

In de werkelijkheid weet de moeder niet wat er in de toekomst gaat gebeuren. Je kan het niet weten omdat het in de toekomst plaatsvindt. De moeder weet niet of ze tijdens het onderzoek iets ernstigs vinden of dat de uitslag mee gaat vallen.

De gedachte: 'Als het maar niet iets ernstigs is', roept een gevoel op. In dit geval angst. Met dat gevoel wordt verder gedacht.

De zin: 'Soms denk ik dat het niet voor niets is dat ze hem in het ziekenhuis willen onderzoeken', versterkt die angst.

De zin: 'Soms slaat de angst me om mijn hart', doet dat ook.

Angst is het gevoel dat steeds terugkomt.

Wanneer je de gedachte herkent en daarmee het gedachteproces doorbreekt kan je voorkomen dat het gevoel opkomt.

De 5+1 methodiek

Terug naar de zin: 'Als het maar niet iets ernstigs is'. Dat is een niet herkende fantasiegedachte. (Een van de zes kerngedachten). In dit geval is het woord 'als' een aanwijzing. Een andere aanwijzing is het besef dat wat de moeder dacht zich in de toekomst afspeelt. Wat, weet je niet, kan je niet weten. In de toekomst is van alles mogelijk.

'Als het maar niet iets ernstigs is'. Het is een mogelijkheid dat het iets ernstigs is. Dat is mogelijkheid 1.

Wat ook mogelijk is, is dat het niets ernstigs is. Dat is mogelijkheid 2.

Wat ook mogelijk is, is dat het onderzoek niet doorgaat. Mogelijkheid 3.

Wat ook mogelijk is, is dat er nog een onderzoek nodig is. Mogelijkheid 4.

Wat er ook nog mogelijk is dat met het onderzoek het probleem gelijk wordt verholpen. Mogelijkheid 5.

Dan is er ook nog de mogelijkheid van +1.

Dat zijn al die mogelijkheden die je nu niet kan bedenken.

Het fascinerende is dat je geen gevoel kunt hebben bij 5+1 mogelijkheden.

Wat overblijft is: ik weet het niet, ik kan het niet weten. Het onderzoek vindt in de toekomst plaats en de toekomst bestaat uit vele mogelijkheden.

5+1 Is de naam van de methodiek.

Nog een keer de zin: 'Als het maar niet iets ernstigs is'.

Herken je deze als de kerngedachte: *niet herkende fantasiegedachte*, dan kun je het volgende denken.

Hè, dat is een fantasie. Dat is één mogelijkheid. Als ik dat weet dan kan ik meer mogelijkheden bedenken. 5+1.

Een hulpmiddel hierbij is om te tellen met je vingers.

Voorbeeld 2

Krijg ik mijn geld nog?

'Ik heb een grote klus gedaan bij een bedrijf en onlangs hoorde ik dat daar problemen zijn'.

'Het is nog maar een gerucht, maar voor mij hangt er financieel heel veel van af'.

'Heb je nog geen contact met hun opgenomen?'

'Jawel, maar de man die ik aan de lijn had zei van niets te weten'.

'Wat dacht je toen?'

'Misschien moet hij dat wel zeggen en willen ze het niet naar buiten brengen'.

'Stel dat ze failliet gaan, dan krijg ik mijn geld niet'.

'Dan is het voor mij einde verhaal'.

'Piekeren is het enige wat ik doe'.

'Ik voel me gespannen en doodmoe'.

Een gewone menselijke reactie. Want zou jij ook niet in zo'n situatie hetzelfde reageren?

Een heel andere situatie dan de moeder en het kind. En toch, het is hetzelfde soort gedachtepatroon.

Aan de basis van het gedachtepatroon bevindt zich de niet herkende fantasiegedachte.

In dit voorbeeld twee niet herkende fantasiegedachten onder elkaar.

'Misschien moet hij dat wel zeggen en willen ze het niet naar buiten brengen'.

en

'Stel dat ze failliet gaan, dan krijg ik mijn geld niet'.

Misschien en stel dat zijn eveneens aanwijzingen dat het hier om niet herkende fantasieën gaat.

Ook hierbij kunnen beide gedachten uitkomen. Ook hier zijn het mogelijkheden. Ook hier worden ze niet als mogelijkheden herkend. Ook hier roepen de gedachten een gevoel op.

Ook hierbij is 5+1 van toepassing.

Voorbeeld 3

De fusie

De fusie van het bedrijf werd net voor de training aangekondigd. Het effect werd al snel duidelijk. Invullingen. Veel invullingen. 'Er zullen wel mensen ontslagen worden'. 'We gaan er alleen maar op achteruit'. 'Waarom zeggen ze dat nu pas?' 'Het is gewoon een bezuinigingsronde'.

Wanneer mensen zich onveilig voelen, zoals bij gebrek aan informatie, dan komt er een opleving van kerngedachten.

De niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten. Drie kerngedachten. Onrust is het gevolg.

De herkenning van deze kerngedachten geeft de mogelijkheid om gedachteprocessen te onderbreken, deze om te buigen naar gerichte vragen en die dan ook te gaan stellen.

Voorbeeld 4

De bedrijfscultuur

De cultuur in een organisatie wordt mede gevormd door de gedachten die rondzingen.

Tijdens een training werd dit zichtbaar gemaakt door een groep in kleine groepjes te verdelen met het verzoek om op een flapovervel de uitspraken op te schrijven die rondgingen.

De resultaten werden op een muur geplakt. Daar waren ze te lezen. De gedachten die rondzongen.

Vervolgens nam ik met de hele groep de uitspraken door. De herkende kerngedachten werden benoemd en besproken en geherwaardeerd.

Bijkomend voordeel was dat de deelnemers de kerngedachten leerden herkennen aan de hand van praktijkvoorbeelden in de eigen werksituatie.

Denken te weten of inschatten

Het verschil tussen weten en denken te weten wordt gevormd door de grenzen van het kunnen weten en het niet kunnen weten. Het zijn de grenzen tussen weten en inschatten. De grenzen tussen weten en geloven. De grenzen tussen weten en denken te weten.

Wat we wel kunnen weten bestrijkt een te groot gebied en zijn daarmee niet hanteerbaar. Deze invalshoek richt zich op wat we niet kunnen weten. Drie grenzen, die de grenzen van het speelveld van ons denken vormen.

Wat we niet kunnen weten maar dikwijls wel denken te weten

1. Wat we niet kunnen weten is wat er in de toekomst gaat gebeuren. De toekomst bestaat nog niet, de situatie heeft nog niet plaatsgevonden. We kunnen de toekomst alleen inschatten, want veelal 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 echt weten hoe die denkt en hoe die gaat reageren. Ook dat kunnen we alleen inschatten.

3. We kunnen niet in oneindigheid denken. Ons denken heeft een context nodig.

Het onderzoek

Het onderzoek richtte zich dan ook op de gedachten. Zes soorten kerngedachten zijn het resultaat. Soorten gedachten die alle mensen delen. Deze kerngedachten kregen een naam en daardoor zijn ze met de bijbehorende kennis herkenbaar tussen al de gedachten die de mensen hebben.

Zes kerngedachten

1. Niet te beantwoorden vragen
2. Toekomstgerichte overtuigingen
3. Niet herkende fantasiegedachten
4. De mensen in je denken
5. Opdrachten
6. Besluiten.

De niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten (drie van de zes kerngedachten) zijn de gedachten die je als waar en zeker ervaart en je daarmee uit de werkelijkheid halen.

Het is juist het 'zeker denken te weten' dat het lijden van de mens veroorzaakt.

De stem waar je mee denkt

Er zijn gedachten zijn die je zelf creëert en gedachten die opkomen uit het brein.

Wanneer je tegen of in jezelf praat dan zijn dat gedachten als: 'wat is het mooi hier'.

'Zo, nog een uur en dan ga ik lunchen'. Dat zijn de gedachten die je zelf creëert.

Je praat dan in jezelf en dat doe je met de stem in je hoofd. Dat is een deel van onze denkwereld en vormt daarmee voor een deel onze belevingswereld.

Het is die stem waarvan ik denk dat deze het dichtst bij het ik ofwel het ego komt. Die stem dat ben jij en je hebt iets geweldigs tot je beschikking. Jouw brein.

De tweedeling van de stem waar je mee denkt en jouw brein

Het is de tweedeling van de stem waar je mee denkt en je brein die ongekende nieuwe mogelijkheden geeft.

Met de stem waar je mee denkt, kun je namelijk jouw brein leren wat het **wel** en wat het **niet** kan weten.

Met gedachten en uitspraken die aangeven dat je dit **wel** kan ga je onbewust de drie grenzen over.

Je denkt iets te weten wat je in de werkelijkheid niet kan weten. Dat is de fout die een groot deel van het leed veroorzaakt.

Zo heb je geleerd te denken. Zo bouw je 'zekerheden' op die geen zekerheid zijn maar een mogelijkheid. Loopt het anders, gaat het toch niet door, reageert iemand heel anders, kortom gebeurt er iets heel anders dan werd gedacht, dan is die 'zekerheid' weg.

De schok die dat oplevert roept een gevoel op. Afhankelijk van de situatie kan dit een gevoel van teleurstelling oproepen, maar ook van angst, woede, onzekerheid, etc. en dat kun je horen in de stem waar je mee denkt.

Het is die stem die bang kan zijn, verdrietig, gespannen. Het is die stem die lijdt. Zich bewust is van alles.

Het is die stem waar het besef plaatsvindt. Het is ook de stem die de besluiten neemt. Het is die stem die kan lijden onder de gedachten die opkomen vanuit het brein.

Vechten tegen de gedachten die opkomen, wat de stem soms doet, helpt niet omdat je niet kan winnen van jouw brein.

Dit werd bevestigd door de vele verhalen van mensen. Mensen die steeds weer stop, stop, stop riepen met de stem in hun hoofd. Zelfs tegen hun hoofd sloegen om de gedachten te stoppen. Veel drinken, drugs, slapen, alles kwam voorbij. De gedachten bleven opkomen.

Mensen die zichzelf haten door de gedachten uit het brein. Mensen die spraken van een tunnel waar ze maar niet uitkwamen. Zelfs al kwamen ze uit die tunnel, dan nog gebeurde het weer.

Het lijden van de mens. Een verschrikkelijk verhaal.

Een mens lijdt dikwijls 't meest door 't lijden dat hij vreest

Een uitspraak die wordt toegedicht aan Revius, Jacobus -, 1586-1658 en vele anderen. Het is dus niet duidelijk bij wie de oorsprong ligt. ([Bron Onze taal](#)).

Wel maakt de geschiedenis duidelijk dat het lijden van wat de mens vreest niet iets van de laatste tijd is. Ook bij de Romeinen werd de vrees met de paplepel ingegoten. [Bron Historianet](#).

Het lijden van wat de mens vreest is van alle tijden.

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.

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. Wat ook nog kan is dat het begint met een gevoel waar vervolgens gedachten op worden geplakt. Pijntje hier of pijntje daar, een onrustig gevoel, enz. zijn daar voorbeelden van.

De kern hierbij is dat gedachten en gevoel met elkaar in interactie zijn.

Gedachten vormen de angst. Het gevoel vormt de belevingswereld.

Het is de hier gebruikte tweedeling tussen de stem en het brein die de mogelijkheid geeft om van de stem een toeschouwer te maken. Jij (de stem) en je brein.

De stem die zich met deze kennis bewust wordt van de kerngedachten die opkomen en die ook als zodanig herkent.

Vanuit die positie leren luisteren naar de gedachten die uit het brein opkomen geeft de mogelijkheid een gedachteproces te onderbreken en daarmee even stil te zetten.

Het is die stem die door de tweedeling een verandering op gang kan zetten door het brein te leren.

Het brein lijkt daarmee steeds meer op een computer met een moederbord. Dat bevat een geheugen, oplossend vermogen, creativiteit, etc. Het zit allemaal in het brein. Alles is te gebruiken door de stem.

Met de stem in je hoofd stel je een vraag. 'Hoe heet zij ook alweer?' Je kunt er nog een beeld bij doen. Een herinnering. Informatie voor het brein.

En dan ineens weet je haar naam weer. Die komt op uit het brein. Of je hebt een puzzel of een probleem. De stem waar je mee denkt verwoordt dit, het brein reageert.

Het is de manier waarop wij als mens met ons brein om kunnen gaan die de mogelijkheid van groei geeft. Besef en kennis van de grenzen is het hulpmiddel.

Jouw ouder(s) hebben je niet geleerd dat er grenzen zijn aan het kunnen weten. Integendeel zelfs. Ze hebben jou geleerd wat zij van hun ouders hebben geleerd. Een manier van denken zonder grenzen.

Een manier van denken die angsten veroorzaakt. De angsten voor iets in de toekomst. Hoe een ander zal reageren. De teleurstellingen. Herinneringen die niet de goede plaats in het geheugen hebben en mensen kwellen.

Angst is niet alleen een proces van je gedachten. Angstgevoelens geven de impact aan die angsten kunnen hebben. Een totaalbeleving van lichaam en geest. Die gedachten komen op uit het brein. Zonder dat het een actie is die jij zelf uitvoert.

Je gaat immers niet ergens op een bankje zitten en je denkt dan: 'ik ga nu gedachten hebben waar ik flink last van zal hebben' of 'een herinnering ophalen die ik verschrikkelijk vind'.

Veel mensen vertelden ook dat het bij het wakker worden al gebeurde. Gedachten die opkwamen en ervoor zorgden dat iemand zich gelijk al niet 'goed' voelde.

Het is geen bewuste keuze. Het overkomt je dus. Dat doet het brein.

De scheiding tussen de stem en jouw brein geeft ook nieuwe mogelijkheden.

Voor nieuwe therapieën maar vooral voor een therapie waarmee jij jezelf kunt helpen. Jij kan, met de stem in je hoofd, jouw brein gaan leren.

Onbewust heb je dat je leven lang al gedaan. Denk maar aan het huiswerk van school. De rijtjes van iets die je moest leren. Verkeersborden en regels. Namen die je moest onthouden. Je hebt het allemaal in je brein gepraat. Je kunt het ophalen als je het nodig hebt.

Deze vorm van leren kun je ook gebruiken bij het leren herkennen van de kerngedachten. Hoe meer je oefent, des te beter kun je ze gaan herkennen. Niet alleen bij jezelf, maar ook in de uitspraken van anderen. Daarmee krijg je een vaardigheid die voor jezelf oplevert en je kunt er ook anderen mee helpen. Het is een leerachterstand en daarom kan leren je verder helpen. Jouw brein leren om de drie grenzen van het speelveld van je denken te herkennen is hierbij de eerste stap.

De (kern)gedachten leren herkennen waarmee je over die grenzen gaat.

Erbij stil staan en de herkende kerngedachte herwaarderend is de tweede stap.

Daarmee verander je een gedachtepatroon. Een patroon wat je misschien al vele jaren hebt. Een gedachtepatroon die jouw leven, je gevoel en je stemming heeft beïnvloed en je misschien wel tegen heeft gehouden om vrij te kunnen zijn.

Je kunt met de oefeningen in het lesboek leren om meer contact van die stem met het brein en dat zorgt voor meer eenheid.

Aardig zijn voor je brein

Je brein kan zich soms of vaak tegen je lijken te keren met gedachten die je niet wilt en je stemming negatief beïnvloeden. Dat is de schaduwkant van je brein. Daar kan je mee aan de gang.

Er is ook een andere kant van het brein. Het geeft jou vele mogelijkheden.

Het idee wat je kreeg en krijgt. De oplossingen die je vindt. De puzzels die je hebt opgelost. De creatieve ideeën die opkomen. De lessen die je leerde en ervoor zorgden dat je niet steeds dezelfde fouten maakt. Het begrip wat je kan opbrengen omdat je iets begrijpt.

Het brein is je beste vriend die een leerachterstand heeft. Als je het kan en eraan toe bent wees dan aardig tegen je brein. Als je een idee krijgt. Je geheugen aanspreekt en het antwoord komt. Wanneer je overzicht zoekt en het vindt. Dat is mogelijk als je meer begrijpt van jouw brein.

Praktijkverhalen maken zichtbaar hoe een deel van het lijden komt van de gedachten uit het brein. Het begint al met de drukte die veel mensen in hun hoofd ervaren. Het piekeren. Zorgen maken. Veel twijfelen aan jezelf.

Zo kan iemand zich totaal waardeloos voelen op grond van de gedachten die opkomen. Vastgeroeste gedachtepatronen die steeds weer hetzelfde effect hebben.

'Het lukt me toch niet', is zo'n voorbeeld. Het lijkt dan of het brein een overheersende rol heeft. De stem waar je mee denkt kan dat zo ervaren.

'Het zijn maar gedachten', kun je er tegenover zetten. Maar dan is daar nog het gevoel. Een gevoel wat kan overheersen. Misschien wel de reden dat zo'n uitspraak niet werkt. Door de samenhang tussen gedachten en het gevoel.

Toch is het zo, het zijn nog maar gedachten die soms niet aansluiten bij de werkelijkheid. Met de herkenning van een kerngedachte wordt dit zichtbaar. Dat voorkomt dat je gelijk handelt, reageert of je jezelf uit evenwicht denkt.

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, zal jij niet bang zijn als en dan komen al die situaties die een mens tegen kan komen.

Om de rol van de toeschouwer van de gedachten die uit het brein opkomen meer kennis te geven wil ik een onderbouwing geven van de stelling dat onze manier van denken is aangeleerd. Dit met de volgende onderbouwing.

We denken in taal die door de mens zelf is ontwikkeld

De taal 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 te 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, de angsten en de zorgen en leert ook te lijden voor wat het vreest.

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 tegen een kind 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 uitspraak. 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. Een denkpatroon wat ook zij hebben aangeleerd. Het gebruik van de codes.

Er is dus geen schuld. Er is geen schuldige. Jij niet en je brein niet. Je ouder(s) niet. Het is er gewoon ingepaat.

Als er een schuldige is dan is dat iemand uit een ver verleden. Iemand die er ooit mee begonnen is. Die iets zei te weten wat hij of zij helemaal niet kon weten. Iets over de toekomst Iets wat ook nog uitkwam.

Met wat fantasie is het voor te stellen dat de dader daarmee in

aanzien steeg. Bewonderd zelfs. Aantrekkelijk genoeg voor mensen om het over te nemen. Wie, wat, waar en wanneer dat was? Geen idee. Zelfs niet bij benadering.

Wel is duidelijk dat dit vele eeuwen geleden ontstaan is. Meer is niet bekend.

Wat is de prijs van onze huidige manier van denken?

De prijs van verwachtingen zijn, afhankelijk van een positieve of negatieve verwachting, de teleurstellingen als iets anders loopt of je een tijdlang voor niets niet goed hebt gevoeld. Verwachtingen en teleurstellingen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het denken aan de toekomst kan ons ook met angst vervullen. Angst voor iets wat *nog* niet aan de orde is. Angst voor wat *kan* gebeuren.

Is het dan beter om niet meer aan een toekomst denken?

Gewoon blijven doen. Het is misschien wel het beste wat we als mens hebben. De mogelijkheid om te fantaseren.

Je wilt bijvoorbeeld een huis (stem waar je mee denkt). Je ontwikkelt een plan om een nieuw huis te bouwen. Je denkt erover na (brein). Je maakt een tekening.

Je verbetert het hier en daar en laat het bouwen of je bouwt het zelf. Een jaar later staat het huis er. De fantasie is uitgekomen. Met dank aan je brein.

Kunst die ontstaat door creativiteit uit het brein. De componist die de muziek in haar hoofd hoort. Aan de componist de taak om het op papier te zetten en ten gehore te brengen.

Alles om ons heen is begonnen met een idee

Een gedachte, een fantasie. Het gaat dus zeker niet om alle fantasiegedachten, integendeel zelfs. Het gaat om bepaalde fantasiegedachten die niet als fantasie worden herkend. Fantasiegedachten die als echt en weten worden ervaren. De *niet herkende fantasiegedachten* (Kerngedachte).

We zijn bang voor een werkelijkheid die er nog niet is. Bang voor wat er allemaal *kan* gebeuren. Afwijzing, ziekte, verlies, eenzaamheid, allemaal situaties die ons bang maken.

Over de grenzen ervaren we ook angst voor de ander. Hoe die zal reageren. Wat de ander zal denken. Het zijn allemaal gedachten. Bang in het NU over iets wat later *kan* gebeuren.

Het is onze manier van denken die ervoor zorgt dat we voor een groot deel van ons leven in een werkelijkheid leven die in feite een schijnwerkelijkheid is. Een schijnwerkelijkheid die veroorzaakt wordt doordat we met drie kerngedachten over de grenzen van het speelveld van ons denken gaan. Daarmee denken we meer te weten dan mogelijk is.

Verwachtingen

Met een *toekomstgerichte overtuiging* (kerngedachte) bouw je een verwachting op. Hoe sterker de overtuiging, hoe sterker de verwachting. Met dat gevoel van verwachting probeer je de tijd te overbruggen tot er duidelijkheid is. Tot het moment daar is dat de verwachting uit moet komen. 'Het komt wel goed'. 'Het gaat wel door'. 'Dat doet zij wel'. 'Dat doe zij nooit'.

Elke keer als de twijfel toeslaat dan gaat jouw denken aan de gang met de informatie die het heeft in de hoop dat de overtuiging nog even sterk is.

Redt jouw denken het niet, dus blijft de twijfel terugkomen, dan kan er al snel een ander gevoel opkomen.

Onrust, spanning, angst, wanhoop. En niet in de laatste plaats er dag een nacht mee bezig zijn. Een effect van een toekomstgerichte overtuiging. Een effect wat je zelf kan herkennen.

Je hoeft alleen maar terug te kijken op je leven. De keren dat je overtuigd was van iets waar jij je op verheugde en dat het toch niet doorging of dat het heel anders liep. De teleurstelling. De schok van het vertrouwen.

Weg zelfvertrouwen. Want hoe kun je jezelf vertrouwen als je iets zeker denkt te weten, wat vervolgens toch niet doorgaat of anders uitpakt. Dan is er de teleurstelling, die je vervolgens moet gaan verwerken.

De teleurstelling is gekoppeld aan de verwachting. De verwachting is gekoppeld aan de toekomstgerichte overtuiging. De verwachting is de drug voor de mens. De teleurstelling is de prijs die hij betaalt.

De drug geeft dat goede gevoel bij het denken aan de toekomst. Het gevoel dat je in de werkelijkheid van dat moment niet kunt krijgen. Je voelt je goed. Vooral als je met de verwachting bezig bent. En dan gebeurt er iets heel anders.

De schok die dat geeft. Onbewust doe jij het jezelf aan.. Dat je niet kunt weten wat een ander denkt of voelt.

De verwachting blijkt achteraf een fantasie te zijn. Eén mogelijkheid en geen zekerheid.

Het alternatief is geen verwachtingen. Geen positieve, geen negatieve. Gewoon het niet weten. Het niet weten als dat van toepassing is. Het is leren leven met de werkelijkheid. Je energie steken in zo goed mogelijk omgaan met de werkelijkheid.

Het is een korte zin, situaties komen op de af. En toch is het een zin met veel betekenis. Het bepaalt namelijk de positie die je in de werkelijkheid hebt.

Die werkelijkheid is dat situaties op je afkomen. Welke, wanneer en waar weet je niet.

De telefoon gaat, je krijgt een bericht, iemand zegt wat, het kan van alles zijn. Er is van alles mogelijk.

Wat je er tegenover kan stellen is zelf mogelijkheden bedenken. Dan sluit je aan op de werkelijkheid.

Je kunt de toekomst en wat een ander denkt en voelt wel inschatten, maar dat is geen weten. Inschatten roept, anders dan denken te weten, ook geen gevoel op. Je schat de hoogte van een gebouw in en je zit er vele meters naast. Dan ben je normaal gesproken niet teleurgesteld. Hooguit kan je oefenen om het beter te kunnen inschatten. Hoe iemand gaat reageren kan je ook alleen maar inschatten.

Alles wat je bedenkt over de toekomst en wat een ander denkt of voelt is één mogelijkheid.

Met dat besef kun je meer mogelijkheden bedenken. In de toekomst is van alles mogelijk.

Denken in mogelijkheden

Daarmee gebeurt er iets fascinerends. Waar je begon met een gedachteproces wat leidt tot piekeren, stress, angsten, etc. kan je dit door de herkenning van een kerngedachte ombuigen naar

een creatief denkproces. Het bedenken van meer mogelijkheden. Daarmee denk je meer creatief en je sluit aan op de werkelijkheid.

Met de herkenning van een kerngedachte stop je bij de grens waar de verwachtingen beginnen. Je stopt bij de grens die de natuurwet aangeeft. Daarmee voorkom je dat je over de grens gaat en voorkom je dat de fantasiegedachten opkomen als invulling. Daarmee stop je ook bij de grens van de weg naar teleurstelling.

De drug bereik je daarmee niet meer. De teleurstelling evenmin. Je leeft en voelt binnen het gebied wat aansluit op de mogelijkheden van je denken. Je denkt en voelt je in evenwicht met de werkelijkheid.

Mensen kunnen niet tegen het niet weten

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 of voelt en over oneindigheid. Denken in mogelijkheden kan je leren en je creëert daarmee een meer creatief denkvermogen. Daarnaast groeit het besef dat situaties op je afkomen.

Wat je daarmee kunt, is er zo goed mogelijk mee omgaan. Gericht en rustiger denken kan hierbij helpen.

Wat je er tegenover kan zetten zijn mogelijkheden die je zelf bedenkt. Of die mogelijkheden uitkomen weet je niet, kan je niet weten.

De wetenschap

Wetenschappers blijf binnen de grenzen van het denkvermogen

Feiten

Een feit worden in Van Dale omschreven als: *Gebeurtenis of omstandigheid waarvan de werkelijkheid vaststaat.*

Denken binnen de grenzen van ons denkvermogen

Daar zitten de feiten. Het weten. Beredeneren. Onderbouwen. Het speelveld van het denken. Daar ligt voor de mens de mogelijkheden om te kunnen weten. Voor de mens, dus ook voor de wetenschappers.

Denken buiten de grenzen van ons denkvermogen

Daar zitten de fantasieën. De toekomstgerichte overtuigingen. De inschattingen. Geloven in bredere zin. Het kan niet anders dan. Het **niet het kunnen weten.**

Een wetenschapper die zegt dat hij of zij denkt te weten hoe iets loopt, wat deze verwacht, hoe iemand zal reageren of wat mensen voelen, zegt dat onbewust niet als wetenschapper maar als de mens achter de wetenschapper. Je hoort dan een persoonlijke mening.

Dat deze mening ook overkomt als wetenschap is begrijpelijk omdat deze wordt uitgesproken door een wetenschapper. Daarmee wordt de wetenschapper kwetsbaar. Door een ongefilterde uitspraak. Deze *denkt* dan te weten en bevindt zich

daarmee buiten het speelveld van het denken. Buiten het vermogen om te kunnen weten.

De vermenging van de wetenschap en de politiek

Mede door de media is de rol van de wetenschap in de politiek steeds groter geworden. Twee werelden die bestaan uit het weten van de wetenschap en het geloven van de politiek.

Dat bijvoorbeeld de marktwerking alles oplost is een geloof. Geen weten.

Een mix die ontstaat met deze samenwerking vertroebelt beide partijen. Het gaat ten koste van het zuivere weten. De mix is wat de wetenschap nog verder van de mensen afbrengt. Wat een wetenschapper zegt moet namelijk wel kloppen.

Het is juist de wetenschap die het meest belang heeft bij een duidelijke grens tussen weten en geloven. Die duidelijke grens vormt mede het bestaansrecht van de wetenschap. Een bestaansrecht wat steeds meer onder druk komt te staan door het feit dat wetenschappers zich steeds meer begeven op het gebied wat buiten hun denkvermogen ligt. Het gebied van het denken te weten.

Daarom de oproep aan de wetenschap. Blijf binnen de grenzen van het denkvermogen.

Enkele praktijkvoorbeelden van kerngedachten

Piekeren: *Kerngedachten: niet te beantwoorden vragen – niet herkende fantasiegedachten – toekomstgerichte overtuigingen*

Het gedachtepatroon wat veelvuldig bij piekeren voorkomt zijn de vragen als eerste reactie op iets wat wordt opgemerkt. Dit gebeurt op een heel breed terrein. Iets wat op iemand afkomt. Iets wat iemand hoort, ziet, ruikt, proeft of voelt. Dus zintuiglijk waarneemt.

Soort vragen als: 'hoe zal zij reageren?' 'Wat zou hij van plan zijn?' 'Dat kan toch niet waar zijn?' 'Dat zal ze toch niet doen?' (De stem waar je mee denkt).

Wat wordt opgemerkt geeft dikwijls een schok wat een denkproces op gang brengt. (Het brein) De vraag of vragen zetten het denkproces op gang. Het brein gaat op zoek naar antwoorden.

De antwoorden komen soms niet. Kunnen niet komen, omdat je niet kunt weten wat er in de toekomst gaat gebeuren en je weet niet wat een ander denkt of voelt. Dus kan je ook niet weten hoe een ander zal reageren. In plaats van antwoorden komen er veelal niet herkende fantasiegedachten. De invulling van het niet weten, maar je daar niet bewust van zijn.

In plaats van fantasieën kan dit ook een toekomstgerichte overtuiging zijn.

Met de herkenning van de kerngedachte kan je dit gedachteproces doorbreken.

Stress: opdrachten – *niet te beantwoorden vragen* – *toekomstgerichte overtuigingen* – *mensen in je denken* – *besluiten*.

Bij stress spelen de opdrachten die iemand zichzelf geeft dikwijls een rol. Het vele moeten van iemand is bedoeld om controle

over de situatie en over zichzelf te krijgen en te houden. Dit kan spanningen oproepen wat uitmondt in stress.

Hetzelfde oude gedachtepatroon van moeten komt als vanzelf op uit het brein. Het ontbreken van een keuze houdt het gedachtepatroon wat leidt tot stress in stand.

Ook de mensen waar je veel aan denkt en last van hebt kunnen spanningen oproepen. (De mensen in je denken).

Eerder genomen besluiten (oude besluiten) kan een ingesleten gedachtepatroon zijn wat opkomt als reactie op de situatie.

Een principe bijvoorbeeld is een oud besluit wat iemand maar blijft herhalen.

Omdat besluiten dikwijls aan het eind van een gedachteproces staan hebben zij veel invloed op de denkpatronen. De herkenning geeft een keuze die je eerder niet had.

Burn-out: bij mensen met burn-out bleek dat alle zes kerngedachten en de kernidentiteit een rol kunnen spelen.

'Ik stond heel ver van mezelf af', was een veelgehoorde uitspraak. Een belangrijke basis die aandacht vraagt. Binnen het speelveld van het denken leren denken bleek essentieel. Bij burn-out schoten de gedachten alle kanten op.

Kernidentiteit: Jezelf kunnen zijn is voor veel mensen een zoektocht. Met deze invalshoek is het niet het antwoord op de vraag wie of wat je bent, maar **hoe** je bent. Met de vaststelling van eigenschappen die jou beschrijven, los van situaties, tekent zich een beeld af van jouw kernidentiteit.

Het zijn de situaties en gebeurtenissen die ervoor gezorgd hebben dat je gedachten hebt gecreëerd als bescherming van de kernidentiteit.

Met de vraag: 'waarom ben ik dat dan niet', komen er antwoorden die beschrijven wat iemand tegenhoudt om zichzelf te zijn. Dan worden ook 'oude' kerngedachten zichtbaar en daarmee lang ingesleten gedachtepatronen. De herkenning en herwaardering van de kerngedachten kan dit doorbreken.

Persoonlijke ontwikkeling: met het vaststellen van de kernidentiteit wordt tevens het doel bepaald. Worden zoals je eigenlijk bent. (Kern)gedachten houden dit nu nog tegen.

Je kunt het omschrijven als meer naar 'buiten' komen. Misschien herken je het dat je geen echt contact kan krijgen met de ander. Net alsof er iets tussen zit. Dat zijn dan dikwijls de gedachten van de ander of van jou of van beide.

Nawoord

De filosofie van het niet weten is een onderdeel van het Gedachten Analyse Programma.

Het is een middel, of anders gezegd een hulpmiddel om over je manier van denken na te denken en er wat mee te gaan doen om het meer in evenwicht te brengen. Het is een hulpmiddel om gedachten te filteren.

De positie van de werkelijkheid, het NU, is een belangrijke basis om te herkennen. Die herkenning geeft de mogelijkheid om daar steeds naar terug te keren en om te leren binnen het speelveld van je brein te denken.

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

Thuiskomen doe je in je hoofd. Het is een mogelijkheid dat het

daar rustiger wordt. Dat het besef er is over het verleden, de toekomst en het NU, de werkelijkheid.

'Ik weet het niet, ik kan het niet weten' hoor je jezelf dan regelmatig zeggen en het is even stil in je hoofd.

Angsten voor de toekomst kunnen minder worden en gaan misschien wel helemaal weg. Je weet toch niet hoe iets gaat lopen.

Angsten uit het verleden kunnen weggaan, want het verleden is voorbij. Wat je ermee kunt is terugkijken en leren. In plaats van de herinnering komt dan de les die je geleerd hebt terug. Dat draagt bij aan jouw persoonlijke ontwikkeling.

Je kunt jouw belevingswereld meer laten aansluiten op de werkelijkheid. Op de wereld om je heen. Op de wet van het evenwicht.

Echter, iets drijft ons, we moeten door. Dat doet ons brein. Het angstbeeld van geen vooruitgang is genoeg om maar door te gaan. Stilstaan is geen optie. Stilstaan wordt gezien als achteruitgang. Beter, rijker en ouder. Dat is het streven. Zo ver zijn we nu met onze beschaving. Geen oordeel, alleen een vaststelling.

Wil je hier meer mee, en wil je meedenken hoe, neem dan contact met ons op.

Herman en Ernie Beuker
School voor praktische menskunde

De zelftraining in het lesboek

De zelftraining staat beschreven in het lesboek: 'De (r)evolutie van het denken', van de school voor praktische menskunde, wat onlangs is uitgegeven. Met praktijkoefeningen. Het resultaat van vele jaren van onderzoek en het gebruik in trainingen en coaching.

Hier verkrijgbaar en bij alle boekhandels.

Gedrukt en als **E-book**.

Binding : Paperback

Distributievorm : Boek (print, druk)

Formaat : 148mm x 210mm

Aantal pagina's : 176

Uitgeverij : School voor praktische menskunde

ISBN : 9789090359113

Je leert hoe je zes soorten gedachten (zes kerngedachten) kunt herkennen bij jezelf.

Met de herkenning van een kerngedachte onderbreek je een denkproces.

Je staat stil bij een kerngedachte op een manier die in het lesboek beschreven staat.

Dan heb je een keuze. Ga ik door met dit gedachteproces, stop ik het of buig ik het om.

Daarmee krijg je op een nieuwe manier grip op je gedachten. Je kan met deze nieuwe kennis ook die kerngedachten bij anderen waarnemen in de uitspraken die je hoort of leest.

Overall kun je de kerngedachten horen en lezen. Op de radio, in kranten en bladen, in de politiek, in de media.

Je kunt ze herkennen. Overall waar mensen zijn. Als je dan ook naar mensen in het buitenland gaat luisteren, bijvoorbeeld op de tv, dan hoor je ze ook. Wereldwijd.

Inhoudsopgave lesboek

Het onderzoek	4
Het Gedachten Analyse Programma (GAP)	5
Hoe we nu denken	12
Je brein en de stem in je hoofd	14
De stem in je hoofd	17
De stem in je hoofd heeft meerdere functies	19
Situaties roepen gedachten op en die bepalen de reactie.	22
Methodiek: herkennen van de stem waar je mee denkt	25
Methodiek: Grip krijgen op de stem waar je mee denkt	26
Gedachteanalyse in beeld	28
Wat het GAP mogelijk maakt	29
De mogelijkheden met ons brein lijken onbeperkt, maar ...	30
De drie natuurwetten:	31
Ad 1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt	34
Ad 2. We kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt	39
Ad 3. We kunnen niet in oneindigheid denken	42
Denken te weten en inschatten	45
Denken te weten en geloven	46
Als toeschouwer leren denken aan het verleden	49
Als toeschouwer leren denken aan de toekomst	51
De herkenning van het NU	53
Het NU en de kerngedachten	53

Nadenken als toeschouwer	55
Methodiek: De herkenning van het NU	55
Gedachteanalyse in beeld	58
Het zichtbaar maken van jouw kernidentiteit	60
Wordt pubertijd veroorzaakt door de manier van denken?	63
De kernidentiteit en de kerngedachten	68
Methodiek: Stel je kernidentiteit vast	70
Voorbeelden van eigenschappen	72
De gedachten die jou tegenhouden	72
Kerngedachte niet te beantwoorden vragen	80
Wat doen niet te beantwoorden vragen?	86
Hoe ga je om met niet te beantwoorden vragen?	87
Voorbeelden van vragen	88
Ik weet het niet	92
Gedachteanalyse in beeld	93
Kerngedachte toekomstgerichte overtuiging	97
Toekomstgerichte overtuigingen, het virus in je denken	98
De prijs van toekomstgerichte overtuigingen?	101
Wat doet een toekomstgerichte overtuiging?	102
Ontdek de overtuigingen bij de ander	109
Voorbeelden van toekomstgerichte overtuigingen	111
Gedachteanalyse in beeld	112
Over niet herkende fantasiegedachten	115
Kerngedachte niet herkende fantasiegedachte	117
Ik weet het niet	127
Wat de 5+1 methodiek oplevert	130
Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten	132
Gedachteanalyse in beeld	133
Herken en benoem de kerngedachten	134
Denken zonder ballast	139

Kerngedachte mensen in je denken	142
Herwaardeer mensen in je denken	142
Gedachteanalyse in beeld	148
Kerngedachte opdrachten	151
Wat doet een opdracht?	154
Gedachteanalyse in beeld	158
Kerngedachte besluiten	161
Denken en de mensen om ons heen	162
Besluiten staan aan het einde van een denkproces	164
Gedachten die aan een besluit vooraf kunnen gaan	169
Gedachteanalyse in beeld	171
Gedachten die de kernidentiteit tegenhouden	173