

HET LAATSTE ZELFHULPBOEK

Stop met zelfverbetering,
begin met leven!



Eline Sluys

Het laatste zelfhulpboek

Eline Sluys

Het laatste zelfhulpboek

Copyright © 2018 Eline Sluys coaching & training

Auteur: Eline Sluys

Ontwerp omslag en binnenwerk: Eline Sluys

Vormgeving: Fred Blok

Foto achterflap: Teamup Zwolle

Correcties: Spreekwoord Taaladvies & communicatie

Druk: Pumbo

ISBN: 978-90-828995-0-4

NUR: 770 psychologie algemeen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

<i>Hoezo, het laatste zelfhulpboek?</i>	1
<i>Grip op je gedachten bestaat niet</i>	13
<i>Je beleeft het leven van binnen naar buiten en niet andersom</i>	31
<i>Emoties zijn er niet om serieus genomen te worden</i>	55
<i>Niemand is in control en dat is het beste nieuws ooit</i>	71
<i>Je bent al de beste versie van jezelf</i>	87
<i>Je hoeft niet in jezelf te graven om te ontdekken wie je werkelijk bent</i>	103
<i>De 3 principes van Mind, Consciousness en Thought</i>	115
<i>Tot slot</i>	127
<i>Inspiratiebronnen</i>	132

Voorwoord

Eline was jarenlang een zoeker op het psycho-spirituele vlak. Van binnen had zij al van jongs af aan een diep weten dat zijzelf, het leven en de wereld anders in elkaar zaten dan men haar had verteld. Anders dan het leek ook. Maar hoe dan? Eline onderzocht en ontdekte in de loop van haar zoekende jaren mooie methodes en handige handvaten. Het ene hielp prima, maar was best hard werken. Het andere werkte maar matig en was ook nog eens vrij ingewikkeld. Herkenbaar? Voor ons wel.

Toen stuitte Eline op iets nieuws en tegelijkertijd eeuwenouds: het inside-outparadigma (ook wel bekend onder de naam ‘Three Principles’). Schitterend in al zijn eenvoud. Het verwees naar wie ze werkelijk was (datgene wat ze altijd al voelde) en tegelijkertijd verklaarde het waarom zij, en met haar ruim 7 miljard mensen, zich bij tijd en wijle toch zo onzeker voelt. Eindelijk viel alles op zijn plek en was Eline’s zoektocht ten einde. Wat ze nog wel vond, was een plaatsje bij ons in de opleiding tot practitioner van deze ‘kennis’. Want wat ze had ontdekt wilde ze graag overdragen.

En zo rolde er, binnen no time en als vanzelf, dit boek uit haar pen. Vloeiend geschreven en met een intrigerende titel: *Het Laatste Zelfhulpboek*. Een boude bewering? Wij denken van niet. Voor wie een beetje open staat voor waar Eline naar wijst en bereid is om alle spirituele en psychologische waarheden die hij of zij kent even te parkeren, kan dit inderdaad het laatste boek zijn over dit onderwerp. En wellicht dat je daar je brein even voor in de koelkast moet leggen. Want het is bij dit boek belangrijker om tussen de regels door te lezen, dan heel erg je

best te doen het te begrijpen. Het intellect mag even een pauze nemen. Is prettiger en in dit geval ook praktischer. Ja, je leest het goed. Praktischer. Want Eline beschrijft niet alleen een spirituele waarheid maar ook het mechanisme achter de menselijke ervaring. Daarmee ruimt ze hardnekkige misverstanden uit de weg over het leven in zijn algemeenheid en jouw psyche in het bijzonder. Zonder die misverstanden kun je in alle helderheid en ontspanning doen wat je zoal te doen hebt. En daar heb je dus wat aan in het leven van alledag. Tel daarbij op dat je mag stoppen met alle technieken en therapieën die je tot nu toe volgde en dit boek zou zomaar, behalve veel psychologische vrijheid, ook nog eens veel vrije tijd op kunnen leveren.

Eline neemt je mee van haar verwarring over hoe het leven werkt naar de verwondering over hoe eenvoudig het 'systeem' eigenlijk is. Met concrete voorbeelden, duidelijk beeldmateriaal en haar eigen unieke manier van communiceren over het inside-outparadigma. Drie keer lezen, zouden wij zeggen.

Linda Spaanbroek & Angela Mastwijk
(shiftacademy.nl, slagersdochters.nl)

Inleiding

Hoezo, het laatste zelfhulpboek?

Zelfhulpboeken hebben altijd een enorme aantrekkingskracht op me uitgeoefend. Ze bevatten een belofte die ik onweerstaanbaar vond. ‘Ik ga je honger stillen, Eline’, fluisterden hun kaften me toe. ‘Ik ga jou de kennis aanreiken die je nodig hebt om altijd de heldere, zelfverzekerde, effectieve versie van jezelf te zijn!’

En dus verslond ik het ene boek na het andere. Je kon me gerust een persoonlijke-ontwikkelingsjunkie noemen. Ik las alles wat los en vast zat. Managementbestsellers, populair-wetenschappelijke literatuur, New Age, op oosterse filosofie geïnspireerde verhalen, boeken over typologieën, noem maar op. Als het maar nieuw licht wierp op een prangende vraag waar ik mee zat:

Hoe kan het dat je soms de ontspannen, effectieve versie van jezelf bent, en soms juist de onhandige, gespannen versie?

Ik wilde begrijpen waarom mensen zo grillig zijn. En dan eigenlijk vooral waarom *ik* zulk tegenstrijdig gedrag vertoonde. Het leek wel alsof er twee versies van mijzelf bestonden:

- Versie A die handelde vanuit een natuurlijk zelfvertrouwen
- Versie B die handelde vanuit angst, gevoelens van onzekerheid en tunnelvisie

Die onzekere versie stak vooral de kop op als in het middelpunt van de belangstelling stond. Ik voelde me niet minderwaardig, maar toch had ik ineens last van spanning als alle ogen op me

gericht waren. Ik hield van mensen en was sociaal vaardig. Toch lukte het me niet altijd om op een vanzelfsprekende manier contact te maken. Soms verkrampste ik opeens in situaties waarin ik mezelf moest laten zien.

Ik wilde snappen waar deze spanning vandaan kwam. Dus ging ik op zoek naar verklaringen. Die vond ik in mijn introverte en gevoelige aanleg. In ervaringen uit het verleden. In belemmerende overtuigingen en ingesleten gedragspatronen. Die verklaringen gaven houvast. Nu ik begreep waar mijn angst voor zichtbaar zijn vandaan kwam, kon ik hem aanpakken. Als ik maar hard genoeg mijn best zou doen, zou versie A versie B er wel onder krijgen. En dan zou ik altijd die fijne A-versie zijn!

De belofte van controle

Dat was voor mij de verlokkelijke belofte van zelfhulpboeken. Die helpen je niet alleen aan verklaringen en verbanden, maar ook aan tips en tools. En daar kun je wat mee. Als je een verband hebt gevonden, dan heb je de oorzaak van je probleem te pakken. Daar kun je dan vervolgens een oplossing voor zoeken. Een oplossing waar je dan weer een actie aan kunt verbinden. Dat geeft een gevoel van controle en oh, wat vinden we dat fijn!

En zo was ik dus altijd op zoek naar het volgende inzicht of model dat me verder zou brengen. In die zoektocht kwam ik allerlei bruikbare inzichten en technieken tegen. Ik had plezier in het leren en ontdekken en het leverde me ook iedere keer wat op. Mijn inzichten deelde ik als coach en trainer met anderen, die daar ook weer van leerden. Ik schreef zelfs mijn eigen zelfhulpboek: *Succesvol solliciteren voor introverte mensen!*

Ik had steeds minder last van die rare verkramping. Voelde me steeds vaker vrij in situaties waarin de aandacht op me gericht was. Toch bleven er momenten waarop ik wel last had van spanning. Dat vond ik behoorlijk teleurstellend. Ik had toch al zo veel vooruitgang geboekt! Ik had toch al zo gegraven in mijn persoonlijke psychologie en in mijn gedachtenpatronen! Ik had toch al zo veel geoefend met ander gedrag! Wat ik geleerd had, werkte aanvankelijk toch! Waarom nu dan opeens niet meer? En dan zette ik de knop weer om en ging op zoek naar een nieuwe invalshoek. Moedig voorwaarts, op jacht naar het volgende inzicht...

Zo bleef ik achter mezelf aanlopen. Hoe boeiend en behulpzaam ook, mijn zoektocht bracht een bepaalde rusteloosheid met zich mee. Een gevoel van nog niet zijn waar je wilt zijn. Ik slaagde er nooit in om die Versie A vast te houden, waar ik zo naar verlangde. Ik dacht dat ik daarvoor nog dieper in mijn persoonlijke psychologie moest duiken. Dat ik mijn gedachten moest leren controleren of ombuigen. Mijn ingesleten patronen doorbreken. Mijn emoties uitpluizen. Mijn omstandigheden naar mijn hand zetten. Dat alles om mijn potentieel te benutten en zo uiteindelijk de beste versie van mijzelf te worden... Het hielp allemaal, maar ik bereikte nooit het eindpunt en mijn zoektocht hield nooit op.

Tot ik stuitte ik op een radicaal nieuwe manier van kijken in de psychologie. Deze manier van kijken wordt aangeduid met de **‘drie principes’** of het **‘inside-outparadigma’**. De ontdekking van dit paradigma betekende het einde van mijn zoektocht.

The search is over.

Want ik ontdekte dat mijn stress niet veroorzaakt werd door kenmerken of ervaringen van mijn persoonlijkheid, maar door een mechanisme in de menselijke psyche dat voor iedereen op dezelfde manier werkt.

Hoe ervaringen werkelijk tot stand komen

Inzicht in dit mechanisme zette al mijn oude aannames op z'n kop. Ik realiseerde me dat ik al die tijd op een dwaalspoor had gezeten. Mijn oude aannames bleken gefundeerd op een onjuist begrip van de manier waarop gedachten, emoties en gedrag tot stand komen. Dit onjuiste perspectief is dominant in onze cultuur. We worden ermee geprogrammeerd vanaf de dag van onze geboorte.

We gaan ervan uit dat gevoelens en gedrag tot stand komen door een complex samenspel van genen, afkomst, conditionering, jeugdtrauma's en levensomstandigheden. En dat dit samenspel een heel scala aan ongewenste gevoelens en gedrag oproept waar we vanaf moeten. We leven in een maatschappij waarin mensen als 'kapot' worden gezien als zij kampen met gevoelens van leegte, onzekerheid, somberheid, burn-out of depressie. We gaan ervan uit dat zij hulp nodig hebben om er vanaf te komen. Dat zij hard zullen moeten werken om zichzelf te repareren. Dat het heel ingewikkeld en zwaar is om de heldere en effectieve A-versie van jezelf te worden.

Het schema op de volgende bladzijde laat het verschil zien tussen mijn oude en nieuwe aannames.

<i>Oud paradigma</i>	<i>Nieuw paradigma</i>
<i>Ik kan leren mijn gedachten te controleren</i>	<i>Grip op je gedachten bestaat niet</i>
<i>Mijn gevoel wordt veroorzaakt door omstandigheden en personen buiten mij</i>	<i>Je beleeft het leven van binnen naar buiten en niet andersom</i>
<i>Ik kan emotionele littekens helen als ik mijn emoties onderzoek en deel</i>	<i>Emoties zijn er niet om serieus genomen te worden</i>
<i>Het is aan mijzelf te wijten als dingen niet zo gaan als ik wil. Dan moet ik harder mijn best doen</i>	<i>Niemand is in control en dat is het beste nieuws ooit</i>
<i>Ik moet van alles doen, zodat ik misschien, uiteindelijk, ooit de beste versie van mijzelf word</i>	<i>Je bent al de beste versie van jezelf</i>
<i>Als ik in mijzelf graaf, vergroot ik mijn zelfinzicht</i>	<i>Je hoeft niet in jezelf te graven om te ontdekken wie je werkelijk bent</i>

Het inside-outparadigma biedt een compleet nieuw perspectief. Deze benadering gaat ervan uit dat ieder mens een aangeboren bron van mentaal welbevinden tot zijn beschikking heeft waar hij uit kan putten, een 'aangeboren psychische gezondheid'. Het uitgangspunt is dat ieder mens kan leven vanuit een gezonde, wijze, evenwichtige gemoedstoestand, ongeacht zijn omstandigheden.

Mensen zijn nooit stuk. Ze raken van tijd tot tijd de toegang tot dat aangeboren welbevinden kwijt doordat zij verstrikt raken in hun persoonlijke gedachten. Soms zelfs zo erg dat zij door zichzelf of anderen als psychisch ziek worden gezien. Maar ieder mens heeft het vermogen in zich om op elk moment de weg terug te vinden naar die aangeboren staat van mentaal welbevinden.

Je hebt geen tips, stappenplannen of methodes nodig

Dit boek gaat over het nieuwe paradigma en de drie principes die dit paradigma vormen. Hoewel de titel anders doet vermoeden, is het geen zelfhulpboek. Of in ieder geval geen traditioneel zelfhulpboek. De inside-outbenadering biedt geen techniek, methode of stappenplan. Geen concept waar je in kunt geloven of niet. Geen model dat probeert de werkelijkheid in vereenvoudigde vorm te vangen.

Het is alleen maar een beschrijving. Een beschrijving van de universele principes die de menselijke ervaring mogelijk maken. Van een natuurlijk proces dat continu gaande is. Daarom is er ook geen methode die je kunt toepassen. Er valt niets te doen. Je hoeft jezelf niet op te zwepen om de beste versie van jezelf te worden. Je hoeft je potentieel niet te vervullen. Je hoeft niet te mediteren. Je hoeft ook niet in gesprek te gaan met het universum om je wensen in vervulling

te laten gaan. Je hoeft alleen maar te begrijpen welke universele principes de menselijke ervaring mogelijk maken.

Waarom dan toch de titel *Het laatste zelfhulpboek*? Omdat het in een bepaald opzicht toch ook weer wel als zelfhulpboek bedoeld is. Maar dan in de meest letterlijke zin van het woord. Het uitgangspunt is dat jij geen hulp van buitenaf nodig hebt. Ten eerste omdat je niet stuk of onvolmaakt bent, ten tweede omdat alle antwoorden in jezelf te vinden zijn. Methodes, stappenplannen en tips zijn overbodig. Het enige wat je nodig hebt is: een inzicht. Dit inzicht kan je bevrijden van mentale stress. Hoe beter je het begrijpt, hoe meer je kunt handelen vanuit helderheid van geest en vanuit natuurlijk zelfvertrouwen.

Mijn ervaring van het leven is op een moeiteloze, maar fundamentele manier veranderd sinds ik in aanraking ben gekomen met dit paradigma. Het heeft me bevrijd van mijn conditioneringen. Ik voel me vrijer en ontspannener dan ooit. En als ik eens spanning ervaar, dan jaagt dat me geen angst of onrust meer aan. Ik voel niet meer de behoefte om mezelf te verbeteren. Ik ben niet meer bang om de controle kwijt te raken. Ik maak me geen zorgen meer over wat anderen van me vinden. Ik voel me niet langer afgesneden, maar verbonden. Ik leef niet meer in mijn hoofd, maar geef me met vertrouwen over aan de stroom van het leven.

En dat allemaal door één inzicht. Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Toch heeft deze manier van kijken wereldwijd al heel veel mensen geholpen. Vooral in de Verenigde Staten en Groot-Brittannië wordt dit paradigma al tientallen jaren met groot succes ingezet in ziekenhuizen, gevangenissen, maatschappelijk werk, buurtwerk, en door

psychiaters, psychologen en coaches. Sinds *De Slagersdochters* het in Nederland hebben geïntroduceerd, begint het nu ook zijn weg te vinden in Nederland. Met dit boek hoop ik bij te dragen aan meer kennis over dit nieuwe perspectief op mentale gezondheid.

De neigingen van het rationele brein

Het paradigma van de drie principes is niet moeilijk te begrijpen. Maar het is wel heel lastig om te doorzien hoe deze drie principes onze eigen ervaring van het leven tot stand brengen. We zijn zo geprogrammeerd met het oude paradigma. We zijn zo gewend om te kijken door onze vertrouwde bril. Je zal merken dat je af en toe in opstand komt als je dit boek aan het lezen bent. Dat je snapt wat er staat, maar dat je brein er niet aan wil. Dat is begrijpelijk. Als je altijd hebt geloofd dat de zon om de aarde draait, is het nogal lastig om te wennen aan het idee het andersom is. Des te meer omdat het vanaf de aarde gezien inderdaad lijkt alsof de zon dagelijks zijn baantjes trekt.

Het is waarschijnlijk makkelijker om de werking van de principes te doorzien als je leest met een blanco geest en open vizier. Probeer je huidige aannames en concepten even te laten voor wat ze zijn. Onderdruk de neiging van je rationele brein om te evalueren en categoriseren. Om het al dan niet eens te zijn met wat je leest. Om op zoek te gaan naar verbanden, weerleggingen en overeenkomsten. Onderga dit boek zoals je een muziekstuk ondergaat. Laat het gewoon over je heen komen. Net als een muziekstuk zal het je een bepaald gevoel geven.

Ik heb geprobeerd om het makkelijker voor je te maken. In de komende hoofdstukken ga ik je rustig naar de drie principes van het nieuwe paradigma voeren. Dat doe ik via de misverstanden van het oude paradigma. Die vormen de basis voor de hoofdstukkenindeling. In het laatste hoofdstuk vind je een beschrijving van de drie principes.

Niet alles zal nieuw voor je zijn. Talloze filosofieën en levensbeschouwelijke stromingen in de geschiedenis bevatten elementen die in dezelfde richting wijzen als de drie principes. Het zelfde geldt voor de nieuwste wetenschappelijke inzichten uit allerlei vakgebieden. En toch is het inside-outparadigma fundamenteel anders. Het verschil is dat de drie principes geen voorschriften, dogma's, leefregels, methoden of stappenplannen voor een beter leven aanreiken. De inzichten uit het oude paradigma helpen je vooruit. Het inzicht van het nieuwe paradigma bevrijdt je van je drang voorwaarts. Het stelt je in staat om in het nu vrijheid, voldoening en vervulling te ervaren, ongeacht je omstandigheden, persoonlijkheidskenmerken of bagage.

Deze junkie is afgekickt

Ik kan nog steeds genieten van zelfhulpboeken. Ze bevredigen mijn intellectuele nieuwsgierigheid en brengen me op nieuwe ideeën. Maar ze fluisteren me niet langer toe dat ze het volgende shot zijn dat verlichting zal schenken. Ik ben afgekickt van mijn persoonlijke-ontwikkelingsverslaving! Ik ben niet langer rusteloos op zoek naar meer geluk, lichtheid en vrijheid. Want ik heb ontdekt dat de sleutel tot mentaal welbevinden op ieder moment voor honderd procent in mijzelf ligt. En daarmee is het niet langer logisch of nodig om het buiten mezelf te zoeken. Of om te denken dat ik er nog niet zou zijn. En hetzelfde geldt voor

jou. Ook voor jou liggen innerlijke rust, helderheid,
verbondenheid en zelfvertrouwen elk moment voor het grijpen.
Misschien kan dit boek voor jou het laatste shot zijn. Het shot
dat je doet inzien dat je geen shots nodig hebt. Ik nodig je van
harte uit om dat te gaan ondervinden!

Hoofdstuk 1

Oud paradigma:

*Ik kan leren
mijn gedachten
te controleren*

Nieuw paradigma:

*Grip op je
gedachten
bestaat niet*

H1

Grip op je gedachten bestaat niet

Veel zelfhulpboeken zijn gebaseerd op het misverstand dat je grip kunt krijgen op je gedachten. De aanname is dat je een beter leven krijgt door te leren anders te denken. Over jezelf, over je omstandigheden, over je vermogen om met die omstandigheden om te gaan. Tot op zekere hoogte klopt dit. Het punt is alleen dat niemand zijn gedachten volledig kan controleren.

Behulpzame technieken genoeg

Zelfhulpboeken reiken allerlei behulpzame methoden aan om anders te leren denken: omdenken, positief denken, de juiste mindset kweken, je brein trainen, mediteren, noem maar op. Dit zijn allemaal behulpzame technieken. Je gaat je prettiger voelen als je een statische mindset leert ombuigen naar een groeimindset. Het kan enorm inzichtelijk zijn om je bewust te worden van belemmerende overtuigingen. Om jezelf te trainen om ineffectieve gewoontes en patronen in te ruilen voor effectieve. Om minder last te hebben van belemmerende gedachten door je aandacht te richten op het hier-en-nu.

Ik heb bij een aantal van deze technieken veel baat gehad. Een voorbeeld is het ontwikkelen van een zogenaamde groeimindset. De mindset-theorie van Carol Dweck maakt onderscheid tussen een statische mindset en een groeimindset. Beide begrippen slaan op de visie die iemand heeft op de veranderbaarheid van mensen. Met een statische mindset ga je ervan uit dat capaciteiten zijn meegegeven bij de geboorte, en dat je daar verder niet zo veel aan kunt veranderen in de loop

van je leven. Met zo'n mindset ben je er vooral op gericht om aan te tonen dat je ergens goed in bent. Die focus op bewijzen dat je iets kunt, roept angst op om beoordeeld te worden. Nieuwe of spannende dingen doen is bedreigend, want misschien blijkt je het toch niet te kunnen. Omgaan met kritiek is ook lastig, want je bent ergens niet goed in gebleken. Het gevolg is dat je jezelf als het ware vastzet.

Een statische mindset roept dus faalangst, weerstand en frustratie op. Gelukkig kun je een statische mindset ombuigen naar een groeimindset. Met zo'n mindset ga je ervan uit dat mensen capaciteiten in de loop van hun leven wel degelijk kunnen ontwikkelen. Je bent er dan niet op gericht om te bewijzen dat je een capaciteit bezit. In plaats daarvan richt je je aandacht op het proces van aanleren van die capaciteit. Situaties benader je vanuit de vraag: welke stappen kan ik zetten om mezelf te verbeteren? Je aandacht is dan niet gericht op het resultaat, maar op je eigen leerproces. Dat werkt, omdat de groeimindset je helpt om heel gericht de stappen te identificeren die jij kunt zetten om van situaties te leren. Die stappen motiveren je om in actie te komen en leerervaringen op te doen.

Proces in plaats van prestatie

Ik had vroeger veel last van een statische mindset als het gaat om zichtbaarheid. Het beeld dat ik had van 'jezelf profileren' stond zo ver van me af dat het angst opriep. Ik voelde vaak spanning als alle ogen op me gericht waren, bijvoorbeeld als ik een groep iets moest zeggen. Die spanning werd veroorzaakt, doordat ik in dat soort situaties gefocust was op mijn prestatie. Ik dacht dat er iets van mij gevraagd werd wat ik niet kon.

Dat veranderde toen ik besloot om te onderzoeken hoe ik kon leren om mezelf te profileren op een manier die bij mij paste. Ik ging mijn aandacht verleggen van het resultaat dat ik wilde bereiken naar mijn leerproces. In plaats van me blind te staren op mijn prestatie, stelde ik me de vraag: welk gedrag kan ik in deze situatie oefenen? Welke stap kan ik zetten om te leren me te profileren? Daardoor kwam ik in actie. Ik deed ervaringen op en mijn zelfvertrouwen groeide. Ik werd nieuwsgierig naar mijn eigen voortgang en kreeg plezier in mijn leerproces.

Kortom, het kweken van een groeimindset hielp echt. Ik had steeds minder last van die rare verkramping. Voelde me steeds vaker vrij in situaties waarin de aandacht op me gericht was. Ik heb ook vele klanten kunnen helpen om weerstand en onzekerheid om te buigen in plezier en zelfvertrouwen.

Wat is dan het probleem? Er is geen probleem. De groeimindset is een voorbeeld van een prachtig, effectief instrument. Ik ben er fan van. Het helpt onzekerheid reduceren en motiveert om nieuwe vaardigheden te leren. Het punt is alleen: methoden zoals de groeimindset pakken de bron van de onzekerheid niet aan. Hoe hard ik ook aan mezelf werkte, er bleven momenten waarop ik wel last had van spanning als ik in het middelpunt van de aandacht stond. Vol goede moed probeerde ik ook in die situaties te sleutelen aan mijn overtuigingen en gedrag. Gewoon hard blijven werken aan mezelf, dan kom ik er wel, dacht ik...

Tot ik me realiseerde dat ik een denkfout maakte. Anders leren denken kan inderdaad iets opleveren. Alleen zit er een grens aan de effectiviteit ervan. De reden is dat we onze gedachten maar tot op zekere hoogte kunnen controleren.

Nadenken is als ademen

Niemand kan controleren welke gedachten er in zijn hoofd opkomen. Denken is net zoals ademhalen; een autonoom proces dat de hele dag doorgaat, net zolang tot we dood zijn. Het brein produceert constant allerlei willekeurige en veranderlijke gedachten over van alles. Dat is zo vanzelfsprekend dat we ons er niet eens van bewust zijn. Gedachten komen op en vervliegen weer, de hele dag door. Dat proces voltrekt zich buiten onze wil om.

De gedachten die opkomen, zijn willekeurig. Ik herinner me dat ik als kind tijdens de twee minuten stilte van de dodenherdenking altijd heel hard probeerde uitsluitend te denken aan die arme oorlogsslachtoffers. Dat lukte nooit. De reden is dat gedachten gewoon maar lukraak oppoppen. Ook als je krampachtig probeert bepaalde gedachten te hebben. En ook als je ernaar streeft om helemaal geen gedachten te hebben. In beide gevallen merk je al snel dat er van alles in je opkomt.

Laten we even een kort experiment doen. Zet een timer op een minuut, doe je ogen dicht registreer welke gedachten opkomen. Ik heb dit experiment zojuist even uitgevoerd. Ik kreeg onder andere de volgende gedachten:

- Oud-roze is best een mooie kleur
- Die blinde man die zichzelf had geleerd om zich te oriënteren via echolocatie, wat cool is dat toch. Hij kon zelfs door de stad fietsen, ongelooflijk!
- Ik moet volgende week niet vergeten de kinderen het inschrijfgeld mee te geven voor de avondvierdaagse
- Ik moet mijn tijd wel nuttig besteden

Ongetwijfeld kwam jij met een heel ander rijtje willekeurige gedachten op de proppen. Veel van die gedachten vervlieden al snel weer. Je hebt niet de aandrang om ernaar te handelen. En dat is maar goed ook. We zouden niet lang leven als we al onze gedachten serieus zouden nemen. Wie heeft er nog nooit van een hoge toren de diepte in gekeken en gedacht: ik ga springen? De gedachte schiet door je hoofd, maar je vat hem niet op als iets waar je een actie aan moet verbinden.

Ik had bijvoorbeeld niet de aandrang om meteen de muren van mijn huis oud-rose te verven. Ook niet om me te verdiepen in de werking van echolocatie. Deze twee gedachten riepen verder geen innerlijke reactie op. Ze zetten niet aan tot doordenken of actie ondernemen. Er volgde geen emotie op. Ik hechtte er geen persoonlijk belang of emotionele waarde aan.

Dat was anders bij de gedachte over dat ik mijn tijd wel nuttig zou moeten besteden. Ook die kwam lukraak in me op. Maar die riep vervolgens wel degelijk een innerlijke reactie op. Een onbestemd gevoel van onrust en beklemming.

Van neutraal naar geladen met betekenis

Waar kwam dat onrustige gevoel vandaan? Waarom volgde er een innerlijke reactie op de gedachte: ik moet mijn tijd wel nuttig besteden? Ook deze gedachte is willekeurig. Ze heeft in zichzelf geen betekenis. In die betekenisloze staat floept ze mijn hoofd in. Maar dan gebeurt er iets interessants. Ik ga deze op zichzelf neutrale gedachte een specifieke lading geven. Er volgt een soort stream of consciousness, die ongeveer de volgende associaties bevat:

Ik moet mijn tijd wel nuttig besteden, want ik moet wel zorgen dat ik nieuwe klanten krijg. Dat acquireren ook, wat heb ik er

toch een hekel aan, ik kan het ook gewoon niet, anderen zijn er veel beter in dan ik, maar ja, straks komt er niemand en dan hang ik, dan kan ik niet bijdragen aan het gezinsinkomen en dan moet ik weer in loondienst en dat wil ik niet!

De gedachte ‘ik moet mijn tijd wel nuttig besteden’ ga ik op een of andere manier op mijzelf betrekken. In sneltreinvaart plak ik er allerlei associaties aan vast. Ik denk dat de gedachte iets over mij zegt. Ik ga geloven dat wat ik denk waar is en dat ik er iets mee moet. Deze gedachte krijgt de kans niet om vanzelf weer te vervliegen, want ik pak ik haar vast. Ze plopt neutraal in mijn hoofd en ondergaat daar een soort betekenisgevingsbehandeling.

Met als gevolg dat ik me opeens onrustig en onzeker voel. Terwijl ik gewoon op mijn gemakje op de bank zit. Het ene moment voel ik me neutraal. Het volgende moment ervaar ik een beklemd gevoel. Er is niets in mijn omgeving gebeurd wat die beklemming kan verklaren. Om mij heen wijst niets op het bestaan van de naderende ramp die ik me voorstel. En toch ben ik opeens bang dat ik in loondienst moet gaan werken. Out of the blue, door een willekeurige gedachte die ik serieus neem.

Als ik het zo opschrijf, klinkt het alsof dit een bewust proces is. Dat is het niet. Die betekenisgevingsbehandeling gebeurt grotendeels onbewust en ongemerkt. Het idee ‘tijd nuttig besteden’ roept in mijn brein op een of andere manier een associatie op met ‘ik moet meer tijd steken in acquisitie’. Het concept ‘acquireren’ is voor mij een beladen concept. Ik heb het verbonden met allerlei ideeën over mezelf. Dat ik niet uit het juiste ondernemershout ben gesneden, dat ik niet commercieel ben, dat ik anderen niet kan overtuigen. Allemaal onzekere

gedachten, die worden getriggerd door de eerste neutrale gedachte. En die op hun beurt onzekere emoties oproepen.

Ze zal me verlaten voor een fitboy!

Grote kans dat de gedachte aan het woord acquisitie jou weinig tot niets doet. Ofwel omdat je er nooit mee te maken hebt, ofwel omdat je er geen hekel aan hebt. Dan heeft het voor jou geen persoonlijke lading. Maar wat gebeurt er bij jou als je denkt: Ik moet mijn tijd wel nuttig besteden? Misschien roept het bij jou wel de associatie op met sporten. Wie weet volgt er een gedachtestroom die er ongeveer zo uitziet:

Ik moet mijn tijd wel nuttig besteden, want ik moet nodig wat aan mijn gewicht doen. Gatverdamme, ik moet echt weer naar de sportschool. Ik ben al veel te lang niet geweest, ik durf niet eens op de weegschaal te gaan staan om te kijken hoeveel ik ben aangekomen. Wat heb ik toch een hekel aan mijn buik. Die moet weg! Straks vindt mijn partner mij niet meer aantrekkelijk. En dan zijn haar collega's ook nog allemaal van die fitboys. Ze zal me nog verlaten!

Je ziet, hier is hetzelfde mechanisme in werking. Je voelt je neutraal, er popt een gedachte op, en opeens voel je emotionele onrust. Niet omdat er in de buitenwereld iets is gebeurd, maar omdat je onbewust een willekeurige gedachte ging laden met betekenis. En dat kan van alles zijn:

- *Ik moet mijn moeder weer eens bellen, want anders ben ik een slechte dochter*
- *Ik moet nu echt een andere baan gaan zoeken, want anders haal ik er niet uit wat er in zit*

- *Ik moet nu echt eens aan kinderen beginnen, want anders eindig ik eenzaam en ongelukkig*
- *Ik moet nu snel die order binnenhalen, want anders raak ik mijn baan kwijt*
- *Enzovoort.*

Even terug naar mijn onzekerheid over het ondernemerschap. Stel nou dat ik besluit dat ik van die onzekerheid af wil. Ik neem mij voor om mindere onzekere gedachten te hebben. Dat betekent dat ik moet proberen ze te controleren. Want als ik mijn gedachten kan controleren, dan zou ik daarmee dus ook mijn onzekere gevoel moeten kunnen controleren. Precies daarin schuilt het misverstand.

Een gedachte die eenmaal in je hoofd is opgekomen, kun je wel controleren. Daar kun je een techniek op loslaten. Ik zou bijvoorbeeld tegen mijzelf kunnen zeggen: ‘Eline, je bent even in een statische mindsetkramp geschoten! Je gelooft dat je niet uit het juiste ondernemershout bent gesneden en daarom word je nerveus als je aan acquireren denkt. Ga je aandacht nou maar weer richten op je leerproces. Ga op zoek naar manieren van acquisitie die bij jou passen!’

Ik zou ook kunnen gaan mediteren om weer tot rust te komen. Om in te zien dat ik niet mijn angstige gedachten ben, maar dat ik de gedachte kan registreren en weer kan laten vervliegen. Beide technieken zouden behulpzaam zijn. Ze zouden allebei helpen om mijn onzekere gevoelens te bezweren. En zo zijn er nog veel meer technieken die ik kan inzetten om me weer beter te voelen. Van Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) en omdenken tot cognitieve gedragstherapie.

Controle is een illusie

Waarom slaan dergelijke methoden dan toch de plank mis? Omdat je niet kunt controleren welke gedachten er in je hoofd opkomen. Er zullen altijd nieuwe gedachten oppoppen die onrustige, onzekere, angstige emoties oproepen. Zo werkt het systeem nou eenmaal. Er is geen mens die daar aan kan ontsnappen, hoe wijs of verlicht hij ook is. Hoeveel NLP-technieken hij ook op zichzelf heeft losgelaten. Of hoeveel uren hij ook op zijn meditatiematje of bij de therapeut heeft doorgebracht. Daarom biedt geen enkele techniek of methode een blijvende oplossing. En daarom schiet elke techniek of methode, hoe behulpzaam ook, uiteindelijk tekort. Ze helpen om van angstige en onzekere gevoelens af te komen, maar ze pakken de bron van deze gevoelens niet aan.

De misvatting schuilt er in dat deze technieken gedachten opvatten als iets wat aangepakt moet worden. En daarmee compliceren ze de boel onnodig.

Het is ondoenlijk om alle gedachten die in je hoofd spelen om te buigen. Maar het is ook niet nodig. Je gaat je anders voelen als je andere gedachten krijgt. En daar hoeft je helemaal niets voor te doen.

Je hoeft je gedachten niet aan te pakken, want gedachten verversen zich vanzelf als je ze met rust laat. Vergelijk het met een glas water met zand er in. Zolang je het zand opschudt, blijft het water troebel. Zodra je het met rust laat, zakt het naar de bodem. Het water wordt binnen de kortste keren helder. Als je de zwaartekracht zijn werk laat doen, krijg je vanzelf een glas met helder water. Als je het natuurlijke gedachteverwerkingsproces zijn werk laat doen, krijg je vanzelf een helder hoofd.



Het gedachtetransportkanaal is open. Gedachten komen op en stromen vrijelijk door je heen. Je bent verbonden met je omgeving. De juiste woorden en acties komen vanzelf in je op.



Er komt een gedachte op die een innerlijke reactie oproept. Deze gedachte krijgt de kans niet om vanzelf weer te vervliegen, want je pakt haar vast. Je aandacht gaat naar de inhoud van die gedachte en je raakt er in verstrikt.



Het kanaal slijt dicht en nieuwe, frisse gedachten kunnen er niet meer doorheen. Hoe harder je nadenkt, hoe meer je verstrikt raakt. Je wordt zo in beslag genomen door je innerlijke processen dat je de verbinding met je omgeving verliest.

Het gedachtetransportkanaal

Wat is een gedachte? Een gedachte is energie die alleen maar in jouw hoofd bestaat. Als ze niet in je brein zit, is ze er niet. ze heeft geen zelfstandig bestaan buiten jouw hoofd. Je zou jezelf kunnen opvatten als een transportkanaal voor gedachten. Als dat kanaal open is, kunnen ze vrijelijk door je heen stromen. Dat voelt lekker. Je aandacht is gericht op het hier-en-nu. Je bent helder en verbonden met je omgeving. De juiste woorden en acties om in het moment te handelen, komen vanzelf in je op. Soms raakt die stroom geblokkeerd door gedachten die jij laadt met betekenis. Je aandacht gaat naar die kluwen en je raakt er in verstrikt. Ze verstoppert de boel. Het kanaal slibt dicht en nieuwe, frisse gedachten kunnen er niet meer doorheen. Hoe harder je nadenkt, hoe gecompliceerder alles lijkt te worden. Je wordt zo in beslag genomen door je eigen innerlijke processen dat je helemaal geen aandacht meer hebt voor het hier-en-nu. Hoe harder je nadenkt, hoe meer het universum om jouw persoonlijkheid lijkt te draaien. Je verliest het grote plaatje uit het zicht.

En dan denk je jezelf opeens helemaal weg van het hier-en-nu. Zoals ik dat deed in het voorbeeld over acquireren. Het ene moment zat ik gewoon op de bank. Er was niets aan de hand. Het volgende moment had ik mezelf helemaal laten meeslepen door het denkbeeldige drama in mijn hoofd.

Als je gootsteen verstopt zit, dan moet je in actie komen om de verstopping aan te pakken. Je stroopt je mouwen op en gaat in de weer met een ontstopper of oplossingsmiddel. Het lijkt alsof we dezelfde strategie willen toepassen bij een mentale verstopping. We komen in actie. Dan doen we bijvoorbeeld een greep in het keukenkastje met onze verzameling NLP-

technieken, meditatie-oefeningen, groeimindsetstappen. Om die los te laten op de gedachtenbrij. Of we denken dat we meteen in actie moeten komen om iets te doen. In onze controle- en dadendrang zien we over het hoofd dat we deze technieken allemaal niet nodig hebben.

Het ontwerp van het gedachtentransportkanaal dat jij bent, zit ongelooflijk vernuftig in elkaar. Het bevat een ingebouwd zelf-herstellend mechanisme. Het vermogen om een nieuwe gedachte te krijgen, is op elk moment aanwezig. Daar kun je volledig op vertrouwen. Mensen zijn zo gebouwd dat er altijd weer nieuwe gedachten in hun hoofd opkomen. En als je een andere gedachte hebt, zal je je vanzelf anders voelen. Daar hoeft je niets voor te doen, want dat is een natuurlijk proces. Gedachten komen en gaan vanzelf. Tenzij je ze vastpakt.

Je kunt ook gewoon ontspannen

Zelfhulp-technieken zijn fijn, omdat ze je het gevoel geven dat je de regie kunt nemen over je eigen leven. Je kunt zelf kiezen hoe je met je daden en gedachten op de omstandigheden buiten je reageert. Je kunt instrumenten ontwikkelen om met situaties om te gaan die stress veroorzaken. Het is prettig om te weten dat je iets aan je gedachten kunt doen om van je stress/spanning/onzekerheid/angst af te komen. Dan hoeft je je in ieder geval geen slachtoffer te voelen. Maar het is ook nogal een gedoe. Het vergt veel inspanning en discipline. Je loopt altijd achter jezelf aan, omdat het uitgangspunt is dat je nog niet bent waar je wilt zijn.

Wat je ook kunt doen is: ontspannen in de wetenschap dat die stress/spanning/onzekerheid/angst vanzelf weer verdwijnen als je straks een andere gedachte hebt.

Ik kan mijn best doen om mijn aandacht te verleggen naar mijn leerproces als ik angstige gevoelens ervaar rondom acquisitie. Ik kan onderzoeken waar mijn angst precies vandaan komt. Welke belemmerende overtuigingen ik heb en hoe ik die in verband kan brengen met mijn aanleg en ervaringen uit het verleden. Ik kan allerlei acties bedenken die ik moet ondernemen om van mijn onzekerheid af te komen. Dat zijn logische stappen, zolang ik mij gedachten opvat als iets reëls dat ik kan aanpakken.

Als ik inzie dat mijn gedachten niet echt zijn en bovendien vanzelf komen en gaan, dan zijn deze stappen niet logisch. Dan hoef ik niets te doen, behalve wachten tot mijn onzekere gedachte voorbij is en ik de zaken weer met meer perspectief kan bekijken. Dan kan ik ruimte laten voor een nieuwe gedachte, die mij inspireert tot een zinvolle actie.

Dit is iets wat we allemaal eigenlijk al weten. Een kwestie van wat in het Engels zo mooi 'common sense' wordt genoemd. Het gezonde, boerenverstand waarmee ieder mens is uitgerust. Je weet het als je tegen jezelf zegt: 'Nu eerst tot tien tellen voordat ik een woedend mailtje terugstuur'. Je weet het als je je puberdochter even in haar sopje laat gaarkoken tot haar hysterische bui weer voorbij is.

We weten dat we niet met alle gedachten die in ons hoofd opkomen iets hoeven. Dat we ons vanzelf weer beter gaan voelen als onrustige gedachten tot rust zijn gekomen. Soms vergeten we het alleen, omdat we geloven dat de gevoelens die onze gedachten oproepen waar zijn. En dat is het tweede misverstand. Daarover gaat het tweede hoofdstuk.

Paradigma-shift:

- *Gedachten bestaan alleen als energie in jouw hoofd.*
- *Niemand kan controleren welke gedachten er in zijn of haar hoofd opkomen.*
- *Daarom kunnen technieken die gericht zijn op het controleren van je gedachten, gevoelens van stress/spanning/onzekerheid/angst niet blijvend verhelpen.*
- *Het is bovendien ondoenlijk, uitputtend en ontmoedigend om elke gedachte die in je hoofd opkomt, aan te pakken.*
- *Het is niet nodig om te proberen je gedachten te controleren, want het is een natuurlijk proces dat je vanzelf nieuwe gedachten krijgt.*
- *Je kunt jezelf opvatten als een transportkanaal voor gedachten. Als je het open laat, krijgen nieuwe, frisse gedachten de ruimte!*

Hoofdstuk 2

Oud paradigma:

*Mijn gevoel
wordt
veroorzaakt door
omstandigheden
en personen
buiten mij*

Nieuw paradigma:

*Je beleeft het
leven van binnen
naar buiten en
niet andersom*

H2

Je beleeft het leven van binnen naar buiten en niet andersom

We denken vaak dat ervaringen ons van buitenaf overkomen. Het lijkt alsof je gevoel wordt veroorzaakt door een gebeurtenis of een persoon buiten jou. Dat je zenuwachtig bent, omdat je een spannend gesprek moet voeren bijvoorbeeld. Of dat je boos bent, omdat je partner bot tegen je deed. Of dat je onzeker bent, omdat je vroeger gepest werd. Maar dat klopt niet. Geen enkele omstandigheid buiten jou kan jou een gevoel geven.

Je kunt het leven alleen indirect ervaren

Als we echt onze omstandigheden zouden ervaren, dan zou iedereen hetzelfde moeten reageren op dezelfde situatie. Dat is natuurlijk niet zo. Dezelfde situatie kan bij twee verschillende mensen een volstrekt verschillende reactie oproepen:

- Het vooruitzicht van een verhuizing naar een nieuwe stad is voor de ene persoon een lonkend perspectief. Die verheugt zich op alle nieuwe ervaringen en ontmoetingen. De ander gruwelt juist bij het idee dat hij al zijn zekerheden moet achterlaten.
- De een vreet zich op van ergernis achter het stuur, terwijl de persoon naast hem ontspannen van de autoradio geniet.
- De een heeft een week slapeloze nachten voor een presentatie, de ander kijkt ernaar uit.

Maar ook in jezelf kan dezelfde gebeurtenis of dezelfde persoon totaal verschillende emoties oproepen. Je jaren '30 huis is de ene keer een charmante, sfeervolle woning met karakter, en de andere keer een tochtig, hokkerig oud krot. Je energieke collega is soms een inspirerende enthousiasteling, en soms een hyperactieve aansteller. Afhankelijk van de bui die je hebt.

Veel gedachten gaan over het verleden of de toekomst. Geen van beide bestaan in de realiteit buiten jou. Het verleden is al gebeurd, en de toekomst heeft nog niet plaatsgevonden. Het is dus onmogelijk om een gebeurtenis uit het verleden of in de toekomst direct te ervaren. Je ervaart niet de gebeurtenis, maar je gedachten over die gebeurtenis.

Je bewustzijn houdt je voor de gek

Laten we even terug gaan naar het voorbeeld uit het vorige hoofdstuk over mijn gedachtestroom rondom acquisitie. We zagen dat de gedachte aan acquisitie bij mij een angstig gevoel opriep over de toekomst: onzekerheid of ik wel genoeg inkomen zou blijven houden. In het hier-en-nu was er niets aan de hand. Geen klanten die massaal de samenwerking opzegden, geen bedragen die opeens van mijn bankrekening waren verdwenen, geen schulden die plotsklaps uit het niets ontstonden. Niets van dat alles. Ik zat gewoon rustig op de bank gedachten in me op te laten komen. En toch was ik van het ene op het andere moment bang en onzeker. Waarom? Omdat ik geloof hechtte aan mijn concepten over mijzelf als ondernemer. In mij liggen allerlei onzekere gedachten te sluimeren over ondernemen. Die kunnen elk moment geactiveerd worden door een willekeurige gedachte. Als dat gebeurt, ervaar ik een beklemd gevoel. Het zijn die concepten en gedachten die mijn gevoel veroorzaken, en niet de situatie buiten mij.

Stel dat je een relatie hebt en je komt iemand anders tegen op wie je halsoverkop verliefd wordt. Pats-boem. De ervaring overspoelt je en je lijkt er zelf geen grip op te hebben. Niet voor niets hebben de Engelsen het over ‘in de liefde vallen’ (falling in love). Je bent compleet van de leg en fantaseert dat je je partner verlaat en een nieuw leven begint met die ander. De ervaring overkomt je. Tenminste, dat denk je...

Fast forward naar een jaar later. Je potentiële nieuwe vlam is al lang uit je leven verdwenen. Het feit dat je verliefd werd op een ander bleek een aanleiding om aan je relatie te werken. Je realiseerde je dat je verliefdheid alleen maar een projectie was van je eigen onvrede. Je bent op onderzoek gegaan in je eigen innerlijk. Tijdens dat proces ben je je partner opnieuw gaan waarderen. Het gaat weer goed met jullie relatie. Is dat ook een ervaring die je van buitenaf overkomt? Ben je plotsklaps ‘uit de liefde gevallen’? Welnee, deze ervaring komt van binnenuit. Je hebt een andere ervaring, doordat je gedachten zijn veranderd. In de buitenwereld is alles onveranderd. De werkelijkheid is wat hij altijd was, alleen binnen in jou is iets gebeurd.

Allemaal projectie

Een kind ervaart allerlei gevoelens van troost en liefde als het zijn lievelingsknuffel tegen zich aandrukt. Wij volwassenen weten dat het kind die gevoelens alleen maar projecteert op een lap stof. Dat die liefde en troost uit het kind zelf komen, en niet uit de knuffel. Ook al kennen we dit projectiemechanisme allemaal, we staan er lang niet altijd bij stil dat we zelf ook aan dit mechanisme onderhevig zijn. We projecteren aan de lopende band gevoelens op mensen, objecten en situaties en denken dat

die gevoelens echt door die mensen, objecten of situaties veroorzaakt worden.

In werkelijkheid ontstaan die gevoelens door onze gedachten. Ze kleuren de werkelijkheid voor ons in. Als je bijvoorbeeld gespannen bent, omdat je naar een netwerkcongres moet, dan denk je dat die spanning veroorzaakt wordt door dat netwerkcongres. Omdat je denkt dat netwerkcongressen stom, eng of vervelend zijn. Dat klopt natuurlijk niet. Netwerkcongressen zijn niet intrinsiek prettig of onprettig. Het zijn gewoon bijeenkomsten waar mensen elkaar ontmoeten. Jij ervaart ze als vervelend vanwege de negatieve gedachten die je er over hebt.

Je gedachten roepen emoties op, die je ervaring van de gebeurtenissen om je heen kleuren. Stel dat je denkt: mijn hemel, wat heb ik een lange to-do-list vandaag! Dan voel je je gestrest en opgejaagd. Als je denkt dat je verlegen bent, dan voel je spanning wanneer alle ogen op je gericht zijn. Als je denkt dat koetjes-en-kalfjesgesprekken stom zijn, dan voel je ergernis als je zo'n gesprek moet voeren.

Wat we ervaren, voelt zo echt, dat we geloven dat onze gevoelens veroorzaakt worden door de to-do-list/de presentatie die we moeten geven/de netwerkbijeenkomst waar we naartoe moeten. Door zaken buiten ons dus. Maar dat klopt niet. Die emoties worden veroorzaakt door onze gedachten over de situatie.

Nogmaals, we hebben geen directe ervaring van het leven. We kunnen het slechts ervaren via onze gedachten. Geen enkele gebeurtenis buiten jou kan jou een gevoel geven. Als je zenuwachtig bent voor een sollicitatiegesprek, kan dat gesprek

nooit de oorzaak zijn. Dat heeft dan immers nog helemaal niet plaatsgevonden! Het zijn je angstige gedachten over het gesprek die je gespannen maken.

Als je boos bent vanwege het botte gedrag van je partner, is het niet zijn gedrag dat woede oproept. Het zijn je overtuigingen over hoe je partner zich zou moeten gedragen die je boosheid veroorzaken. Als je onzeker bent, omdat je vroeger gepest bent, is niet het pesten de bron van je onzekerheid. Het zijn je herinneringen aan de situaties waarin je gepest werd die het nare gevoel oproepen.

Het is zo verleidelijk om je te laten meeslepen door het drama van je gedachten. Dat komt doordat de gevoelens die ze oproepen in ons bewustzijn zo levensecht aanvoelen. Daardoor lijkt het alsof ze veroorzaakt worden door gebeurtenissen buiten ons. Die presentatie is echt eng en je partner is echt een zak hooi en gebeurtenissen uit het verleden kunnen echt bepalen hoe je je in het hier-en-nu voelt.

Kortom, je beschouwt je ervaring en je gedachten als iets reëls. Iets wat vaste grond heeft in de realiteit buiten jou. Iets wat op een bepaalde manier macht over jou kan uitoefenen. Maar dat klopt niet. Je gedachten bestaan niet in de realiteit buiten jou. Alle gedachten zijn hersenspinsels.

Filmcamera versus animator

We hebben de neiging om onszelf op te vatten als een filmcamera die registreert wat er om ons heen gebeurt. We gaan ervan uit dat we naar de werkelijkheid zitten te kijken. Dit is een misverstand. We kunnen de werkelijkheid alleen maar zien door het filter van onze gedachten. Wat we denken, bepaalt wat we zien. We zijn geen registrerende camera's, maar scheppende

animators. We zijn in elk moment onze eigen animatiefilm aan het maken.

Soms krijg je een inzicht. Dan zie je opeens even heel helder dat wat je meende te zien niet de werkelijkheid is. Dat zijn van die momenten dat de schellen je van de ogen vallen. Je bewustzijn maakt als het ware een sprongetje. Daarna kun je nooit meer terug naar het perspectief dat je had voor dit inzicht.

Laat ik een voorbeeld geven van zo'n inzicht dat ik jaren geleden kreeg. Ik werkte als hbo-docent en kreeg ieder jaar een goede beoordeling. Toch voelde ik me niet gewaardeerd. Ik had het idee dat collega's die minder goed lesgaven meer kansen en waardering kregen dan ik. Die mochten dan bijvoorbeeld een dure opleiding doen. Of werden gevraagd om deel te nemen aan interessante projecten. Daarbij viel het mij op dat dit vooral collega's waren die zichzelf nadrukkelijk profileerden. Dat was iets wat ik niet deed. Ik vond dat mijn werk gewoon voor zich moest spreken. Eerlijk gezegd veroordeelde ik het gedrag van die collega's. Stiekem vond ik dat ze slijmden bij de baas of leden aan misplaatste geldingsdrang. Ik vond het maar oneerlijk en onrechtvaardig dat de wereld zo in elkaar zat dat praatjesmakers de meeste kansen kregen. Dit was wat ik waarnam en ik meende oprecht dat dit was wat zich in de buitenwereld afspeelde.

Op een bepaald moment kreeg ik een nieuwe collega. Dat was zo'n enthousiast, innemend figuur die op een hele natuurlijke manier met iedereen contact wist te maken. Hij ging als een speer. Binnen de kortste keren had hij alleen maar taken in zijn pakket die hij leuk vond. Mocht hij wel die dure opleiding doen

die mij iedere keer door de neus geboord werd. Dat vond ik ontzettend onrechtvaardig. Ik had heel veel gedachten over de oneerlijkheid van de situatie. Dat leidde tot gevoelens van frustratie en boosheid.

Zoals dat gaat, kreeg ik gelukkig op een gegeven moment een nieuwe gedachte. Ik bedacht me dat het niet erg behulpzaam was om maar te blijven nadenken over de onrechtvaardigheid en ongewenstheid van mijn situatie. Ik kreeg de ingeving om mijn aandacht te gaan richten op iets anders. Namelijk het antwoord op de vraag: hoe kan dit eigenlijk? Wat doet die collega dat effectief is? En wat doe ik dat blijkbaar niet effectief is? Ik besloot hem te gaan observeren om ervan te leren.

Daar vielen de schellen

Dat was het moment dat de schellen me van de ogen vielen. Want wat zag ik mijn collega doen? Gewoon zijn enthousiasme en ervaringen delen. Hij was helemaal niet aan het slijmen, maar vertelde zijn omgeving waar hij mee bezig was, waar hij warm voor liep en wat hem goed af ging. Ik realiseerde me dat ik dat nooit deed. Ik deed nooit mijn ideeën, aanpak, enthousiasme of successen. Stomweg omdat dit niet in mijn hoofd opkwam.

Ik realiseerde me opeens dat ik al die tijd naar mijn eigen denken had zitten kijken. Dat mijn introverte bril de werkelijkheid voor mij had ingekleurd. Met die bril meende ik een werkelijkheid te registreren waarin introverte mensen zoals ik nou eenmaal op een achterstand stonden. Ik besepte niet dat ik mijn eigen film aan het maken was. Dat ik mezelf op een achterstand zette door mijn gedrag. Dat ik met mijn gedrag zelf een werkelijkheid creëerde waarin ik niet gewaardeerd werd.

Op mijn moment van inzicht beseftte ik: OMG, wat ik meende te zien, bestaat niet echt! De werkelijkheid zag er opeens compleet anders uit. Vanuit mijn nieuwe perspectief was mijn oude gedrag niet langer logisch. Ik geloofde mijn oude gedachten niet meer. Ze hadden hun greep verloren. Ik was er niet langer van overtuigd dat profileren hetzelfde was als slijmen. Als gevolg daarvan ging ik me heel anders gedragen.

Ik ging bewust delen waar ik mee bezig was en waar ik enthousiast over was. Begon aan collega's te vertellen wat er in mijn hoofd omging. Dat had al heel snel effect. Mijn collega's en ik leerden elkaar veel beter kennen. Mijn omgeving kreeg een duidelijk beeld van me. Ik werd gevraagd voor klussen die mijn belangstelling hadden. Kreeg eindelijk toestemming om die dure opleiding te gaan volgen. Ik had opeens een realiteit gecreëerd waarin ik me gewaardeerd voelde!

We zijn allemaal de animators van onze eigen film met onszelf in de hoofdrol. Alleen hebben we dat meestal niet door. De overtuigingskracht van die film is zo groot. De emoties die onze gedachten oproepen in ons bewustzijn voelen zo levensecht aan. Daardoor lijkt het alsof ze veroorzaakt worden door gebeurtenissen buiten ons. We laten ons meeslepen door het drama van onze gedachten.

Maar nogmaals, dat drama heeft geen zelfstandig bestaan. Emoties zijn alleen maar gedachten. Als een gedachte niet in jouw hoofd zit, bestaat hij niet. Nare emoties steken alleen de kop op als je een onrustige stemming hebt. Als je een goede bui hebt, ervaar je positieve gedachten.

Negatieve gedachtepatronen hebben de neiging om met je aan de haal te gaan. Ze leiden tot tunnelvisie. Met dat beperkte

perspectief krijg je problemen met helder denken. Je denken raakt besmet met negatieve emoties en gedachten, die je nog onzekerder maken, wat schadelijk is voor de kwaliteit van je denken, wat je nog onzekerder maakt enzovoort. Je gaat dingen te persoonlijk en subjectief opvatten en verliest het grote plaatje uit het oog.

Als je er wat langer bij stilstaat, weet je dat dit klopt. Maar als je verstrikt bent geraakt in je gedachten, dan weet je het even niet. Want de gevoelens die ze oproepen, voelen zo ontzettend reëel! Van die gevoelens wil je af. En daar komt die controle- en dadendrang weer om de hoek kijken. Die werkt helaas averechts. Hoe harder je met je gedachten aan de slag gaat, hoe ingewikkelder alles lijkt te worden. En hoe 'echter' je hersenspinsels lijken te worden.



Gedachten komen en gaan. Je bewustzijn brengt ze tot leven in de vorm van allerlei sensaties.



Soms popt er een gedachte op die een innerlijke reactie triggert. Je denkt dat die emotie veroorzaakt wordt door personen of omstandigheden buiten jou.



Je voelt je rot en vreest dat je negatieve stemming eeuwig zal aanhouden. Je staat niet meer open voor de mogelijkheden om een andere werkelijkheid te scheppen. Je laat geen nieuwe gedachten meer toe.

We verzinnen verbanden bij de vleet

Stel, je voelt een onbestemde onvrede. Je gaat op zoek naar de oorzaak van dat gevoel. Want als je weet waar het vandaan komt, dan kun je er iets aan doen. Je onvrede breng je in verband met je werk. Je hebt een nieuwe manager die er in jouw ogen een potje van maakt. Ook zie je een link met je persoonlijkheid. Je bent tot het inzicht gekomen dat je taken eigenlijk helemaal niet zo goed passen bij jouw eigenschappen en talenten.

Je begint erover te praten met collega's en vrienden. Die collega's vinden ook dat die nieuwe baas allerlei dingen verkeerd doet. Ze gaan volledig mee in jouw drama. Net als jijzelf, nemen ze jouw gedachten serieus. Je wordt dus bevestigd in het idee dat je onrustig bent doordat die baas maakt dat jij een hekel hebt gekregen aan je baan.

Ook heb je het erover met een vriendin. Die herkent helemaal wat jij vertelt over de mismatch tussen je functie en je karakter. Zij heeft eigenlijk ook altijd al gevonden dat je baan totaal niet bij je past. Ook zij gaat lekker mee in jouw drama en bevestigt je in de overtuiging dat je baan jou ongelukkig maakt. Je doet een online persoonlijkheidstest, en verdomd, daar komt ook uit dat je helemaal niet op je plek zit!

Hoe vaker je denkt dat je baan je ongelukkig maakt, hoe meer onvrede je ervaart. Hoe meer je erover praat, hoe meer anderen meegaan in jouw verhaal en hoe reëler je gedachten lijken te zijn. Je baas is echt een incompetente zak en je persoonlijkheid is echt niet geschikt voor dit werk.

Kortom, hoe harder je denkt dat je situatie vreselijk is, hoe slechter je je gaat voelen. Maar gelukkig heb je nu een analyse. Je hebt een verband gevonden tussen je onvrede en je

omstandigheden. Nu hoef je alleen nog maar die omstandigheden aan te pakken en je onvrede zal verdwijnen.

Als je ervan uit gaat dat je onvrede wordt veroorzaakt door je omstandigheden, dan lijken er twee logische opties te zijn. Of je doet iets om je situatie te veranderen. Of je probeert je gedachten over je situatie te veranderen. Dat kan zich vertalen in allerlei acties. Een nieuwe baan zoeken, je functie anders invullen, een coach zoeken, een loopbaantraject volgen. Dat kan allemaal helpen en je onvrede in ieder geval tijdelijk wegnemen. Stel dat dit leidt tot een nieuwe baan. Vol frisse moed begin je er aan. Helaas loop je ook in die baan tegen minder leuke dingen aan. En dan zit je weer in het zelfde schuitje. Je ervaart tijdelijke opluchting, maar je blijft achter jezelf aanlopen.

Je onvrede zal niet verdwijnen als je een andere baan zoekt. Waarom niet? Omdat je het verband tussen je onvrede en je baan zelf hebt verzonnen. Het bestaat niet echt. Je gevoel van onvrede kwam niet uit je omstandigheden, maar uit jezelf. Uit bewuste en onbewuste gedachten over je situatie. En die gedachten bestaan niet in de realiteit buiten jou.

Zolang je je gedachten opvat als iets reëls, hebben ze je in de greep. Maar je hoeft ze niet serieus te nemen. Je kunt ze leren zien voor wat ze zijn: hersenspinsels. Als je je gedachten niet serieus neemt, dan verliezen ze hun grip. Het is dan niet langer aantrekkelijk om je te laten meeslepen door je eigen drama. Zodra je stopt te geloven in je hersenspinsels, lossen ze op. Het gedachtetransportkanaal is weer open, waardoor nieuwe, frisse gedachten de ruimte krijgen.

Don Quichot in gevecht met windmolens

Als je emoties gaat onderzoeken, leidt dat tot verklaringen. Die verklaringen voelen als de waarheid, maar zijn bedacht. Het is een verleidelijk spel om op zoek te gaan naar verbanden. Ik ben er in ieder geval dol op. Ik heb altijd een enorme drang gehad om mezelf te begrijpen. Zo ben ik lang op zoek geweest naar verklaringen voor mijn gevoelens van onzekerheid. Daar had ik soms opeens last van als ik in het middelpunt van de belangstelling stond. Ik ging op zoek naar verklaringen. En die vond ik volop:

- Ervaringen in mijn jeugd waarbij ik dichtsloeg voor een publiek (ik denk nog steeds met afgrijzen aan die keer dat ik opeens solo moest zingen in het kinderkoor)
- De vervreemding die ik als introvert persoon voelde in een extraverte omgeving
- Mijn gevoeligheid die maakte dat ik altijd aan het afstemmen was op mijn omgeving
- Mijn fixatie op mijn prestatie en de angst die dit opriep voor het oordeel van die omgeving
- Mijn overtuiging dat ik me op een extraverte manier moest profileren en dat ik dat niet kon

Die verklaringen gaven me houvast. Toen ik eenmaal dacht te begrijpen waar mijn onzekerheid vandaan kwam, kon ik haar aanpakken. Met de groeimindset onder de arm ging ik mijn aandacht richten op mijn leerproces. En dat werkte! Ik had steeds minder last van die rare verkramping. Toch verdween die nooit helemaal. Af en toe kon ik toch opeens weer heel zenuwachtig worden als ik een presentatie moest geven. Dat vond ik behoorlijk teleurstellend. Ik deed toch zo mijn best! Ik

had toch al zo veel vooruitgang geboekt! Waarom dan toch weer die aanvallen van onzekerheid?

Nu begrijp ik dat ik een denkfout maakte. Ik vatte die onzekerheid op als iets wat inherent was aan de situatie. Mijn aanname was: aandacht roept nu eenmaal onzekerheid bij mij op vanwege mijn introverte aanleg. Daar kan ik mee leren omgaan en dat kan ik hanteren.

Ik zag niet in dat die onzekerheid alleen maar een onzekere ervaring in het moment was, veroorzaakt door onzekere gedachten in het moment. Ik dacht dat mijn probleem was dat ik als introvert moeite had met zichtbaar zijn. Maar dat was een zelfbedacht probleem. In werkelijkheid was mijn probleem dat ik op sommige momenten niet in de gaten had dat ik verstrikt was in het drama van mijn gedachten.

Het is leuk dat ik vervolgens instrumenten had waarmee ik mijn zelfbedachte probleem te lijf kon gaan. Dat gaf me het goede gevoel dat ik kon werken aan mijzelf. Maar ja, welbeschouwd was ik een Don Quichot, die niet doorhad dat de betoverde reuzen met wie hij in gevecht was in feite windmolens waren.

Je krijgt wat je denkt

Ze lijken zo prettig, die verklaringen voor je negatieve emoties. Maar het zijn bedenksels. Het probleem is dat het geen onschuldige verzinsels zijn. Want met je verhalen creëer je wel degelijk een realiteit. Je krijgt wat je denkt.

Om even bij het voorbeeld van een introvert te blijven. Stel dat je denkt dat je introvert bent. Dan zeg je bijvoorbeeld tegen jezelf: ik ben introvert, dus ik krijg geen energie van mensen. Dat wordt al gauw een selffulfilling prophecy. In

gezelschap zoek je weinig contact en stel je je niet open. Daardoor voel je je niet op je gemak. De spanning die je ervaart, vat je op als een bevestiging dat de aanwezigheid van mensen je dus energie kost. Met als gevolg dat je je nog meer terugtrekt. Dan ga je vanzelf geloven dat je geen energie krijgt van andere mensen.

Maar is het ook waar? Nee. Het is waar dat je spanning voelt, maar dat betekent nog niet dat anderen je energie kosten. Ook als introvert ervaar je vaak genoeg positieve emoties in gezelschap van anderen. Dan ga je gewoon op in het moment en heb je totaal geen last van spanning. En voel je je na afloop verkwikt, voldaan en energiek.

Die spanning wordt niet veroorzaakt door de anderen. Die onzekerheid is niet iets wat je van buitenaf overkomt. Je roept haar zelf in het leven. Ze ontstaat doordat jij allerlei bewuste en onbewuste concepten hebt over hoe je je zou moeten gedragen. Dat er geen plek is voor jouw kwaliteiten. Dat jij je op dezelfde manier moet profileren als de spontane, luidruchtige mensen in je omgeving. Dat jij jezelf niet krachtig kan neerzetten. Onrustige, onzekere gedachten leiden tot onrustige, onzekere gevoelens. Die leiden op hun beurt tot verkramping en tunnelvisie. Je gaat je zorgen maken over het oordeel van anderen. Dat haalt je weg uit het hier-en-nu en belemmert je om contact te maken.

Hiermee is de cirkel rond. Je hebt jezelf in een staat gedacht die het je onmogelijk maakt om ontspannen en effectief te handelen. Het reële gevolg is dat je in het hier-en-nu gesloten en verkrampd gedrag vertoont. Je hebt een werkelijkheid creëert waarin interactie met anderen je energie kost. Daarom zijn de verhalen die je bedenkt om je emoties te verklaren schadelijk.

Ze beperken de mogelijkheden die je ziet, en bepalen daarmee wat je toebedeeld krijgt in het leven.

In mij liggen allerlei onzekere concepten te sluimeren over ‘mezelf verkopen’. Dat ik dat moet doen om maatschappelijk succes te krijgen. Dat ik dat niet kan. Dat anderen dat veel beter kunnen. Dat ik er een hekel aan heb. Enzovoort. Die concepten kunnen elk moment geactiveerd worden door een willekeurige gedachte. Als dat gebeurt, ervaar ik een beklemd gevoel. Ik denk dat ik mezelf moet verkopen en dat ik dat niet kan. Het gevolg is dat ik me gespannen voel.

Op zo’n moment schijnt het me toe dat ik gedoemd ben om mijn gedrag door die angst te laten bepalen. Ik ga sommige situaties met angst en beven tegemoet zien. In feite ben ik dan bang voor mijn toekomstige emoties. Ik vrees de vreselijke gevoelens die ik zal ervaren. Ik ben bang dat mijn stem zal trillen, dat het zweet me zal uitbreken, dat ik me geïntimideerd zal voelen, dat ik het gevoel zal hebben dat ik faal... Als het moment daar is, voel ik zo veel spanning dat dit allemaal bewaarheid wordt. Mijn concepten over ‘mezelf verkopen’ sturen mijn gedrag.

Alle gedachten die ik hierover heb, zijn niet waar. Ik denk ze maar. Daar kan ik niet zo veel aan doen. Maar ik kan wel besluiten om ze niet langer te geloven. Je kunt alleen iets vrezen waar je in gelooft. De boeman onder je bed kan je onmogelijk angst aanjagen als je ziet dat hij niet echt bestaat. Zolang je je gedachten serieus neemt, hebben ze de macht om je emoties en gedrag te sturen. Als je stopt ze te geloven, verliezen ze hun verstikkende greep. Dan ontstaat er ruimte voor frisse gedachten, nieuwe emoties en ander gedrag.

Ik heb nu toevallig een paar voorbeelden gegeven die te maken hebben met introversie. Maar dit mechanisme werkt voor iedereen op dezelfde manier. Ongeacht welke persoonlijkheidskenmerken je bezit. Iemand die zichzelf als introvert beschouwt, heeft misschien veel onzekere gedachten over zichtbaar zijn. Een ander heeft hier juist weinig gedachten over. Die persoon heeft weer andere thema's die onzekere of onrustige gedachten oproepen. De inhoud van de hersenspinsels doet er niet toe. Waar het om gaat is dat je met je gedachten je eigen realiteit schept. En dat werkt voor iedereen op dezelfde manier.

Een goed gevoel zit uitsluitend in jezelf

Jaren geleden voelde ik me heel ongelukkig in mijn baan als hbo-docent. Ik wilde weg, maar dacht tegelijk dat ik vastzat. Ik was ervan overtuigd dat er geen andere plek voor mij was. In die zin vond ik dat ik in mijn handjes moest knijpen en niet moest zeuren. Dat nam het nare gevoel van onvrede en niet willen zijn waar ik was helaas niet weg. Hoe harder ik weg wilde, hoe ontevredener ik me voelde en hoe vaster ik kwam te zitten. Ik had veel negatieve gedachten over mijn situatie. Die riepen op hun beurt veel onvrede en onzekerheid op. Die negatieve gevoelens leidden tot een zeer beperkt perspectief op mijn mogelijkheden en situatie. Kortom, ik zette mezelf volledig vast. In mijn onschuld liet ik me meeslepen door het drama van mijn gedachten.

Gelukkig kreeg ik in een helder moment toch een nieuwe gedachte. Ik besloot om mijn aandacht dan maar te gaan richten op wat ik wel leuk vond. Dat was coachen. Ik had een coachopleiding gevolgd en besloot om voor de lol mijn diensten

als coach te gaan aanbieden. Met het idee om te ontdekken of ik stappen richting een eigen praktijk zou kunnen zetten. Dat was goed te combineren met mijn baan en het had ook allerlei raakvlakken. Het was eigenlijk een prima positie om spelenderwijs te gaan ondernemen.

Mijn weerstand om te zijn waar ik was, verdween. Ik ging mijn aandacht richten op dingen die mij inspireerden. Mijn gedachten over de ongewenstheid van mijn situatie besloot ik niet meer serieus te nemen. Als gevolg daarvan ging ik die situatie zien als een geschikt uitgangspunt in plaats van een plek waar ik niet wilde zijn. Allerlei dingen die ik leerde als coach kon ik ook toepassen in mijn baan als docent. Ook kon ik die gebruiken om mijn baan leuker te maken. Ik ging op mijn werk ook steeds meer de coach uithangen. Daar kon ik mijn natuurlijke talenten in kwijt en daardoor ging ik veel meer waardering ervaren.

Een complete omslag in gedachten, gevoel en gedrag. Waar kwam deze omslag vandaan? In mijn omstandigheden was niets veranderd. Uitsluitend in mijn eigen hoofd, in de vorm van het besluit om geen aandacht meer te besteden aan mijn hersenspinsels over de omstandigheden buiten mij. Ik ben nog steeds dankbaar dat ik deze nieuwe gedachte kreeg!

Het is zo verleidelijk om je te laten meeslepen door je negatieve gedachten. Als je dat doet, dan ga je geloven dat ze veroorzaakt worden door je omstandigheden. En dan lijkt het ook logisch om die omstandigheden niet te willen. Maar een goed gevoel zit nooit in je omstandigheden. Een goed gevoel zit uitsluitend in jezelf. En dat goede gevoel zal je niet vinden als je je aandacht richt op je negatieve gedachten over de omstandigheden waarin je je bevindt.

Luister niet naar mij!

Bovenstaande anekdote is niet bedoeld als tip. Ik wil niet zeggen dat je op zoek moet gaan naar wat je een goed gevoel geeft als je vastloopt in je baan. Er is geen voorschrift, tip of advies te geven. Ik wil alleen beschrijven wat er gebeurt als je je gedachten niet serieus neemt. Dan ontstaat er ruimte voor nieuwe gedachten. En dan kan er van alles opkomen. Bij mij was dat toevallig: ik kan mijn huidige baan ook zien als een prima vertrekpunt om me te ontwikkelen, in plaats van als een plek waar ik zo snel mogelijk van weg wil. Maar het had ook kunnen zijn: ik heb deze baan helemaal niet nodig. En in jouw geval was het misschien weer heel iets anders geweest.

Er is geen recept. Of nou, eentje dan, namelijk dat je kunt vertrouwen op je eigen vermogen om een nieuwe gedachte te hebben. Daarom heb je geen tips of adviezen van anderen nodig.

Een nieuwe, frisse gedachte is alles wat je nodig hebt. En zoals we in het vorige hoofdstuk zagen, krijg je die vanzelf. Het gedachtetransportkanaal dat jij bent, zit heel ingenieus in elkaar. Het vermogen om nieuwe gedachten te krijgen, zit er ingebakken. Dat helpt je om in balans te blijven, want het voorkomt dat je in kringetjes blijft ronddraaien. Je hoeft niet op zoek te gaan naar verklaringen en verbanden. Je hoeft niet te wroeten in je persoonlijke psychologie. Je hoeft niet meteen allerlei acties te ondernemen om van je nare gevoel af te komen.

Je hoeft alleen maar te doorzien hoe het systeem werkt. Soms popt er een gedachte op die bij jou een reactie triggert. Je denken raakt besmet met negatieve emoties en gedachten. Je gaat dingen te persoonlijk en subjectief opvatten en verliest het grote plaatje uit het oog. Als je zo verstrikt bent geraakt in je

negatieve denkpatronen, heb je geen helder perspectief. Het enige wat je hoeft te doen, is je daarvan bewust te zijn. Je hoeft jezelf alleen maar te herinneren aan het verband tussen je gedachten en je emoties. Dan kun je je gedachten zien voor wat ze zijn: illusies. En dan verliezen ze hun greep. Je gedachten komen tot rust en je kunt de zaken weer met meer perspectief bekijken. Je krijgt oog voor nieuwe mogelijkheden en kansen om je situatie te veranderen.

Je hoeft dus niet in je gedachten en je emoties te duiken en proberen ze om te buigen. Als je ze wilt ‘aanpakken’, vat je ze op als iets reëls. Je hoeft je emoties alleen maar op te vatten als signaal. Een soort alarmbel die je waarschuwt dat je verstrikt bent geraakt in je negatieve gedachten. Het gedachtetransportkanaal heeft niet alleen een ingebakken zelfherstellend mechanisme, maar ook een zelfcorrigerend mechanisme. Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

Paradigma-shift:

Je ervaring komt 100 procent tot stand door je gedachten. Is dat niet mindblowing? Je kunt op elk moment een nieuwe gedachte krijgen, en daarmee een nieuwe ervaring. Net als mijn klant Tina. Hieronder een verkorte weergave van het gesprek dat ik eens met haar had:

Eline: 'Weet je dat ik regelmatig meemaak dat klanten na een sessie handenwrijvend naar huis gaan? Omdat ze gewoon niet kunnen wachten tot de volgende gelegenheid dat ze zich moeten profileren? Dat ze bijna uitkijken naar de eerstvolgende netwerkbijeenkomst bijvoorbeeld?'

Tina: 'Yeah, right. Ik geloof er geen snars van. Als ik alleen al aan het woord netwerken denk, word ik misselijk.'

Eline: 'Tja, dat komt waarschijnlijk doordat jij allerlei concepten en overtuigingen hebt over netwerken die onzekerheid oproepen. Dat jij dat niet kunt, dat het stom is, dat je niet weet hoe je dat moet doen.'

Tina: 'Ja, dat klopt wel.'

Eline: 'Als je die onzekere gedachten nou eens gewoon laat voor wat ze zijn. En je aandacht gaat richten op de vraag: wat kan ik doen in een netwerksituatie om me prettig te voelen? Zullen we het komende uur eens onderzoeken welke stappen jij voor jezelf kunt bedenken voor die netwerkbijeenkomst waar je volgende week naar toe moet?'

Tina: 'Oké!'

[... een uur later ...]

Eline: 'Nu heb je een aantal stappen bedacht waarmee je gaat oefenen. Hoe voelt dat?'

Tina: 'Weet je, Eline, ik heb er zin in!'

Hoofdstuk 3

Oud paradigma:

*Ik kan
emotionele
littekens helen
als ik mijn
emoties
onderzoek en
deel*

Nieuw paradigma:

*Emoties zijn er
niet om serieus
genomen te
worden*

H3

Emoties zijn er niet om serieus genomen te worden

Het klinkt als vloeken in de kerk: een coach die beweert dat je emoties niet serieus moet nemen. Het gangbare idee in persoonlijke ontwikkelings- en zelfhulpland is dat je emoties moet erkennen, de ruimte geven en delen. In dit hoofdstuk reik ik een ander perspectief aan. Namelijk dat je emoties kunt opvatten als een alarmbel. Een signaal dat jou waarschuwt als de kwaliteit van je gedachten daalt. Anders gezegd: niet de *inhoud* van je emotie is interessant, maar het *feit* dat je een onrustige emotie ervaart.

Van de kelder naar het penthouse en andersom

De emotie die een gedachte oproept, is afhankelijk van je stemming in het moment. Onze stemmingen gaan de hele dag heen en weer op een continuüm, van hoog naar laag en andersom. Als je negatieve emoties ervaart, is je perspectief op jezelf, je leven en de wereld waarschijnlijk relatief beperkt. Voel je je rustig en tevreden, dan kun je helderder zien wat er om je heen gebeurt. En dan kun je daar ook adequater op reageren.

Vergelijk het met een appartementengebouw. Soms zit je in de kelder. Daar ziet het er niet aantrekkelijk uit. Er zijn stofnesten en spinnenwebben. Je zit naar een blinde muur te kijken. Van helder uitzicht is geen sprake. Als je 'in de kelder' zit, ziet de wereld er somber uit. Vanuit die stemming probeer je er het beste van te maken, maar dat lukt niet al te best. Logisch, want je gedrag komt niet voort uit helderheid en een wijs perspectief op de zaak. Van adequaat gedrag is meestal geen sprake.

Naarmate je hoger komt, begint je omgeving er prettiger uit te zien. In het penthouse is het helemaal goed toeven. Het ziet er chique en gezellig uit en je hebt een geweldig uitzicht. Je kunt de hele stad overzien, en daarachter de stadsrand en het omringende platteland. In een ‘penthouse-stemming’ beleef je de dingen dan ook totaal anders. Je kunt de dingen met veel meer perspectief bekijken. Je voelt je verbonden met je omgeving en hebt toegang tot je creativiteit en je gezonde verstand. In zo’n bui handel je als vanzelf effectief.

Kortom, je gedrag is het zichtbare plaatje van je stemming op een bepaald moment. Die stemming wordt bepaald door de emotie die je ervaart. We zagen in de vorige hoofdstukken dat die emotie op zijn beurt tot stand komt door de bewuste en onbewuste gedachten die op dat moment in je hoofd spelen.

Stel je voor dat je vrouw moe en chagrijnig thuiskomt van haar werk. Ze snauwt je af, omdat je de vuilnis vergeten bent buiten te zetten.

In een duistere bui vat je het heel persoonlijk op. Je zegt bij jezelf: waarom behandelt ze me altijd alsof ik een klein kind ben?! Ze ziet ook nooit wat ik allemaal doe in het huishouden! Je voelt woede of ergernis.

Als je het minder persoonlijk opvat, denk je misschien: tjonge jonge, het zal wel weer ‘die tijd van de maand zijn’, of: ze heeft waarschijnlijk weer ruzie gehad met haar baas. Je voelt een lichte irritatie, omdat ze het op jou afreageert.

Als je de gebeurtenis met meer perspectief beschouwt, denk je: ze heeft het zwaar. Je herkent de menselijke neiging om onvrede op je dierbaren af te reageren. Je ziet dat haar gedrag

niets met jou te maken heeft en vat het niet persoonlijk op. Je voelt compassie, reikt naar haar uit en geeft haar een knuffel.

Laten we het bovenstaande voorbeeld even verder uitwerken. Je vrouw snauwt je af, omdat je de vuilnisbak niet aan de straat hebt gezet. Je eigen stemming is niet al te best en je vat haar gedrag persoonlijk op. Je voelt je miskend en geërgerd. Stel nou dat je je emotie beschouwt als iets waar je serieus mee aan de slag moet. Je bent van mening dat het goed is om je emoties te erkennen en te delen. Wat doe je dan? Er zijn talloze scenario's denkbaar.

Bijvoorbeeld:

- Je kaatst de bal terug en verwijt je vrouw dat zij op haar beurt nooit de afwasmachine inruimt en aanzet voor het naar bed gaan. Het gevolg is: ruzie, ongenoegen, frustratie bij beide partijen.
- Je noemt een waslijst van huishoudelijke taken die jij altijd zonder morren uitvoert om te benadrukken dat je wel degelijk je steentje bijdraagt. Je wilt haar overtuigen van haar ongelijk. Het gevolg is: discussie, ongenoegen en frustratie bij beide partijen.
- Je zegt niets, maar loopt boos weg. Als je bent afgekoeld, sla je aan het analyseren. Waarom reageer jij zo heftig op het verwijt dat jij je onttrekt aan je verantwoordelijkheden? Wat zegt dat over jou? Heeft het misschien te maken met je plaats in het gezin van herkomst? Dat jij als jongste altijd werd neergezet als gemakzuchtige flierefluiter? Voel je je nu weer in die rol gedwongen? Word je daarom zo boos? En

waarom kun je niet gewoon in het moment reageren? Waar komt dat gebrek aan assertiviteit vandaan? Heeft het te maken met bepaalde kenmerken van je persoonlijkheid? En welke rol speelt je vrouw hierin? Is zij eigenlijk wel de juiste persoon om jou te helpen hier stappen in te zetten? Het gevolg is: koortsachtig zoeken naar verbanden en verklaringen. Twijfel aan jezelf en aan je relatie.

Een ingebouwd zelfcorrigerend mechanisme

We zijn dol op verbanden en verklaringen. Ook zijn we dol op actie. Beide geven tijdelijk verlichting. Als je een verband hebt gevonden, dan heb je de oorzaak van je probleem te pakken. Daar kun je vervolgens een oplossing voor verzinnen. Waar je dan weer een actie aan kunt verbinden. Dat geeft een gevoel van controle en dat vinden we fijn.

We realiseren ons niet dat we op deze manier problemen proberen op te lossen die we zelf verzonnen hebben. In dit voorbeeld was er nooit een probleem. Er waren alleen twee mensen die toevallig een slechte bui hadden. En mensen reageren nou eenmaal niet zo adequaat als ze een slechte bui hebben. Een slechte bui is niets anders dan negatieve gedachten in het moment die negatieve gevoelens oproepen. Die gedachten en die emoties bestaan niet echt. Het zijn alleen maar tijdelijke ervaringen.

Daarom hoef je dus niets te doen met die emoties. Doe je dat wel, dan lijken ze steeds echter te worden. Een ruzie over een vuilniszak kan dan zo maar ontaarden in twijfel over je relatie.

Er is een logisch verband tussen je gedachten, je emoties en je gedrag. Je bewuste en onbewuste gedachtepatronen sturen je in

de richting van specifieke gevoelens, die op hun beurt bepaald gedrag triggeren. Zo werkt het systeem waaraan wij allemaal onderhevig zijn. We zagen al dat dit systeem een zelfherstellend mechanisme kent. Het vermogen om op elk moment een nieuwe gedachte te krijgen, zit er in ingebakken.

Daarnaast is er ook sprake van een zelfcorrigerend mechanisme. Een mechanisme dat je waarschuwt als de kwaliteit van je gedachten daalt. Je hebt een ingebouwde alarmbel in de vorm van de negatieve emotie die je ervaart. Die emotie is een trigger om jezelf even te herinneren aan het verband tussen je gedachten en je emoties. Een signaal dat je zaken iets te persoonlijk aan het opvatten bent. En daar hoeft je dan verder niets mee. Behalve ontspannen in de wetenschap dat die bui vanzelf weer voorbij gaat als je je gedachten met rust laat. Dan kun je uitzoomen en ontstaat er ruimte om het grote plaatje weer te zien.



In een goede bui heb je een helder perspectief. Je voelt je prettig en bent als vanzelf effectief.



Er kan een gedachte opkomen die emotionele onrust oproept. Als je die onrust voelt, kun je jezelf herinneren aan het verband tussen je gedachten en je emoties. Dan kun je je realiseren dat het nare gevoel vanzelf weer verdwijnt als je je gedachten met rust laat.



Je slechte bui trekt weer weg. Je kunt uitzoomen en er ontstaat ruimte om het grote plaatje weer te zien.

Je emoties niet serieus nemen, leidt niet tot passief of reactief gedrag. Als je wacht tot je negatieve bui voorbij is, kun je de situatie met veel meer perspectief bekijken. Vanuit die helderheid van geest kun je veel effectiever handelen.

Als je de zaken dan weer met meer perspectief kunt beschouwen, kan er van alles opkomen. Er is een oneindig aantal mogelijke acties die je kunt kiezen. Misschien bedenk je dat je het een goed idee is om je vrouw een avondje mee uit eten te nemen. Misschien prik je een moment om samen te brainstormen over ideeën om de huishoudelijke taken beter te verdelen. Misschien vergeet je het hele voorval in een mum van tijd en krijg je er verder geen nieuwe gedachten meer over.

Kan het wat luchtiger misschien?!

Als je kunt zien dat stemmingen alleen maar voorbijgaande hersenspinsels zijn, hoeft je niet meer zo koortsachtig op zoek naar verklaringen en verbanden. Het is dan niet langer logisch om je gemoedstoestanden serieus te nemen. Denk je eens in wat een tijd en energie je zal overhouden om aan leuke dingen te besteden!

Een klant van mij vertelde dat hij zich eigenlijk altijd geremd voelde. Er was iets wat maakte dat hij nooit zomaar gehoor kon geven aan zijn opwellingen. Als hij in zijn eentje op een eenzame bergtop stond, voelde hij de drang om een oerkreet te slaken. Toch deed hij dat dan niet. Een onbestemd gevoel hield hem tegen.

Waar kwam dit gevoel vandaan? Hij kon het niet in verband brengen met bepaalde gedachten die hij op zo'n moment had. Hij dacht bijvoorbeeld niet: oei, zo meteen is er toch iemand die me ziet en wat zal die dan wel niet van mij

denken. Het was meer een onbestemde beklemming die hij voelde. Hij vroeg zich af wat hij op zo'n moment had aan het inzicht dat zijn gevoel veroorzaakt wordt door zijn gedachten. Hij was op zoek naar een verband.

Het punt is dat je helemaal niet hoeft te weten wat het verband is. Die onbestemde beklemming is een signaal dat er (on)bewuste gedachten zijn waar je bewustzijn betekenis aan geeft. Misschien had die klant ooit ergens in zijn jeugd de overtuiging opgedaan dat het niet veilig is om zichzelf bloot te geven. Daar zouden we naar op zoek kunnen gaan. Hij zou 'terug kunnen gaan' naar de ervaring die de kiem voor deze overtuiging heeft gelegd. Dan zou hij kunnen inzien dat die ervaring nu geen macht meer over hem kan uitoefenen. Na veel 'soul searching' zou hij tot de conclusie kunnen komen dat hij niet meer dat bange kind is en dat hij in het hier-en-nu veilig is.

Dat kan wel helpen, maar het is een omweg. Dat zoeken in jezelf is een inspannend en vaak pijnlijk proces. Onderweg raket je allerlei nare herinneringen op die de bijbehorende gevoelens oproepen. Niet alleen over jezelf, maar ook over anderen die een rol spelen in deze herinneringen. Dan ga je bijvoorbeeld je ouders allerlei verwijten maken, waardoor jullie relatie beschadigd raakt. Het is dus geen ongevaarlijke omweg! Eerder een dwaalspoor. Je houdt via deze omweg de illusie in stand dat je ervaring wordt veroorzaakt door je omstandigheden.

Mijn klant had de bron van zijn beklemming net zo goed met een andere gebeurtenis uit het verleden in verband kunnen brengen. Het verband dat hij toevallig heeft 'uitgezocht', is willekeurig. Het bestaat niet echt.

Hij kan zichzelf op elk moment herinneren aan het feit dat hij in het hier-en-nu veilig is. Daar is geen ‘soul searching’ voor nodig. Hij hoeft alleen maar zijn onbestemde gevoel op te vatten als alarmbel. Als signaal dat er blijkbaar gedachten in zijn bewustzijn spelen die een gevoel van onveiligheid oproepen. Dat zijn bewustzijn hem even laat geloven dat hij onveilig is. En dan kan hij zien dat dit een illusie is. Dat hij kan ontspannen in de wetenschap dat hij in het hier-en-nu veilig is.

Als je inziet dat je je eigen ervaringen creëert, hoef je niet bang te zijn voor je emoties. Angst, pijn, onzekerheid zijn dan geen ervaringen meer die je moet bestrijden of waar je zo snel mogelijk van af moet zien te komen. Het leven presenteert je nou eenmaal met gebeurtenissen die heftige gevoelens oproepen. Dat kun je niet vermijden. Wel kun je begrijpen hoe jouw persoonlijke ervaring van die gebeurtenissen tot stand komt.

Als een dierbare sterft, is het natuurlijk om bedroefd te zijn. Als je kanker krijgt, zal je waarschijnlijk angst, wanhoop en verdriet voelen. Je kunt het leven nou eenmaal alleen ervaren via je gedachten. Maar het helpt om dat te weten in moeilijke momenten. Het helpt om te weten dat de bron van je verdriet, pijn en angst in jezelf ligt. Ook al lijken ze onlosmakelijk verbonden met de gebeurtenissen waarop je ze projecteert. Je kunt inzien dat gedachten die komen en gaan de bron zijn van je lijden. Dat het leven het niet op jou gemunt heeft. Het leven is gewoon het leven. Het doet zijn ding en voltrekt zich buiten jouw controle om. Als je dat kunt zien, dan voelt de gebeurtenis niet meer zo persoonlijk, onveranderlijk en ingrijpend. Dan kun je gewoon je verdriet voelen zonder de behoefte om ervan af te komen. Dan zal het vanzelf weer voorbij gaan. En dan zal je

naast verdriet en angst, ook veerkracht, liefde en verbondenheid kunnen ervaren.

Je zal altijd negatieve emoties blijven ervaren, omdat er steeds gedachten in je zullen opkomen. Dat kun je niet controleren. En dat hoeft ook helemaal niet. Zonder jouw bemoeienis verdwijnen nare gedachten en emoties weer vanzelf. Het zijn maar tijdelijke ervaringen in het moment. Die mogen er gerust zijn. Ze zijn niet blijvend en onveranderlijk. Verdriet, woede, ergernis, onvrede, frustratie: ze mogen allemaal gevoeld worden als ze zich aandienen. Je hoeft verder niets met de specifieke lading van de emotie.

Het filter van je eigen troebele gedachten

Met nare emoties willen we iets doen. Hoe zit dat met fijne emoties? Die voelen we gewoon. Die vatten we niet op als iets waar we zo snel mogelijk vanaf moeten. Fijne emoties zijn ook veel onpersoonlijker. Een fijne bui voelt voor iedereen ongeveer hetzelfde. Je voelt je gewoon prettig, helder, ruimhartig, opgewekt. Je hebt eigenlijk niet zo veel aan je hoofd. Je staat open voor het moment, voelt je zelfverzekerd, verbonden met je omgeving. De juiste woorden of acties komen als vanzelf in je op. Je bent effectief zonder dat je je gedachten controleert.

Nare buien zijn veel persoonlijker. Iedereen voelt zich slecht op zijn eigen manier. Zo voel ik in een slechte bui vooral angst. Emoties als onvrede, somberheid, woede, zinloosheid, ergernis, verdriet staan veel verder van me af. Die ervaar ik eigenlijk zelden. Voor jou of een ander is dat misschien heel anders. Een vriendin van mij heeft bijvoorbeeld zelden last van angstige gevoelens. Die voelt zich vooral geërgerd in een matige bui.

Waarom zijn goede buien universeler dan slechte buien? Omdat je alleen in een slechte bui de gedachten die opkomen op jezelf betreft. Ik word soms angstig als ik in het middelpunt van de belangstelling sta. Dat gebeurt wanneer ik geloof dat ik mezelf niet goed kan profileren. Ik maak iets persoonlijks van zichtbaar zijn. Mijn vriendin doet dat niet. Zij brengt zichtbaarheid niet in verband met haar eigenschappen. Een podium jaagt haar dan ook geen angst aan.

Zij maakt iets persoonlijks van het gedrag van andere mensen. Ze voelt vaak ergernis, omdat er veel overtuigingen in haar hoofd zitten over hoe andere mensen zich zouden moeten gedragen. En dat doen ze natuurlijk vaker niet dan wel!

In een slechte bui lijdt je aan bewustzijnsvernaauwing. Je neemt anderen waar door het filter van je eigen troebele gedachten. Mijn vriendin denkt in zo'n bui dat iedereen even oplettend zou moeten zijn als zij. Dit is dan voor haar een objectief gegeven, waar geen weldenkend mens het oneens mee kan zijn. Zij ziet niet dat deze leefregel alleen maar in haar eigen hoofd bestaat. Mensen doen dingen op hun eigen manier. Het heeft weinig zin om je te verzetten tegen deze realiteit. Als je vindt dat een ander zich net zo moet gedragen als jij, is dat een recept voor veel verontwaardiging. Je houding richting die ander wordt gekleurd door je ergernis. Het effect daarvan is helaas niet dat de ander zich opeens zo gaat gedragen als jij wil. Integendeel, het zal waarschijnlijk alleen maar weerstand of onzekerheid oproepen. En dan zijn er twee mensen die een slechte bui hebben.

Een van mijn klanten had een leidinggevende die nogal dominant uit de hoek kon komen. Daar had zij last van. Zelfs als zijn verbale krachtpatserij op een van haar collega's gericht was,

trok haar maag zich samen. Dat vond ik herkenbaar. Ik kromp vroeger ook inwendig ineen als iemand zich stevig uitte. En waarschijnlijk ook uitwendig trouwens. In mijn beleving was zijn of haar gedrag een grove schending van de harmonie. Voor mij was het een objectief, vanzelfsprekend gegeven dat de goede sfeer behouden moest blijven. Ik dacht dat dit voor iedereen het hoogste goed was. Ik projecteerde mijn eigen behoefte aan harmonie op mijn omgeving. En als die harmonie bedreigd werd, maakte dat me verward, bang en onzeker. Met mijn verkokerde visie zag ik dan nog maar één gedragsmogelijkheid: mezelf onzichtbaar maken. En tegelijk vernauwde mijn beeld van de ander zich. Ik nam alleen nog maar een agressieve boeman waar.

Mijn vriendin en ik hoeven niet terug te vallen op het ineffectieve gedrag van onze slechte stemming. We hoeven onze eigen troebele gedachten niet te projecteren op onze omgeving. We kunnen inzien dat onze onrustige emoties niets meer zijn dan onrustige gedachten in het moment. Dat we die emoties en onszelf niet zo serieus hoeven te nemen. Dit inzicht geeft ruimte. Ruimte om in het moment gewoon onszelf te zijn. En het geeft ook ruimte om die ander helderder te zien. Door een schoongepoetst filter. Die mag dan ook gewoon zichzelf zijn. Lekker makkelijk!

Paradigma-shift:

*Een goede bui voelt veel prettiger dan een slechte. Het is dus begrijpelijk dat we ernaar streven om ons zo vaak mogelijk fijn te voelen. En dat we zo snel mogelijk van nare emoties af willen. In onze onschuld denken we dat we van alles moeten doen. Maar dat is niet nodig. **Je hoeft fijne emoties niet na te jagen en nare niet te bestrijden.***

Stemmingen komen en gaan vanzelf. Ze worden opgeroepen door de gedachten die de hele dag door opkomen en weer vervliegen. Soms is dat er een die emotionele onrust veroorzaakt. En die creëert dan even je hoogstpersoonlijke donderwolk. Een vervelende ervaring in het moment. Maar ook niet meer dan dat. Het is maar een voorbijrazende storm. Het heeft geen zin om te proberen de wolken weg te blazen. Ze trekken vanzelf weg. Ondertussen kun je erop vertrouwen dat de hemel blauw is en blijft. Je vermogen om je goed te voelen, is niet weg. Dat vind je weer terug als de storm is gaan liggen. En met die wetenschap kun je ontspannen, ook op momenten dat je nare emoties ervaart.

Het is onverstandig om in actie te komen als je in de kelder zit. Je hebt dan even geen toegang tot je gezonde verstand. Je kunt ook gewoon blijven zitten en wachten tot de lift je vanzelf weer naar boven brengt!

Hoofdstuk 4

Oud paradigma:

*Het is aan mijzelf
te wijten als
dingen niet zo
gaan als ik wil,
dan moet ik
harder mijn best
doen*

Nieuw paradigma:

*Niemand is in
control en dat is
het beste nieuws
ooit*

H4

Niemand is in control en dat is het beste nieuws ooit

In de vorige hoofdstukken hebben we gezien dat we geen controle hebben over onze gedachten en gevoelens. Dat lijkt beangstigend, totdat je inziet dat het juist bijdraagt aan je psychische gezondheid. Je hoeft je gedachten niet te controleren, want gedachten en gevoelens komen en gaan vanzelf. Het idee dat we überhaupt geen controle hebben in het leven, lijkt misschien ook onaantrekkelijk. Maar ook dit inzicht kan je juist bevrijden van stress en onzekerheid.

Een verhaal over het leven

Er was eens een eikel. Eerst was die er niet. Hoe het precies kan weet niemand, maar op een of andere manier ontsproot die eikel aan het leven. Aan de universele levensenergie die blijkbaar ten grondslag ligt aan alles. De eikel viel in vruchtbare aarde en begon uit te groeien tot een eik. Vele seizoenen volgden elkaar op. Iedere herfst verloor hij zijn blad. In de lente kreeg hij nieuwe blaadjes en vormden zich nieuwe eikels. In de zomer vielen die op de grond en begonnen zijn bladeren te verkleuren. De volgende herfst gingen die bladeren weer vallen. Zo ging dat vele jaren door, tot de boom oud was geworden en stierf. Uit de eikels die de boom had voortgebracht, groeiden nieuwe bomen. En zo voltrok het leven zich.

Ergens in een bos ver van de plek waar deze eik stond, viel een kastanje op de grond. Uit deze kastanje begon een kastanjeboom te groeien. De zon, de regen en de aarde voedden hem. Na een tijdje was de kastanje een stengel geworden. Toen

brak er brand uit in het bos. De jonge kastanje overleefde het niet. Hij stierf voordat hij vrucht kon dragen. En zo voltrok het leven zich.

Het leven bracht een bevruchte menselijke eikel voort. De cel ontwikkelde zich van embryo tot foetus. Toen het tijd was om de baarmoeder te verlaten, kwam een bevalling op gang. De foetus was een baby geworden. De baby begon te groeien. Hij werd elke dag een stukje groter. Zoals iedere baby was hij van nature nieuwsgierig en onderzoekend. Zijn lichaam veranderde en hij ontdekte hoe hij het kon gebruiken. Het leven bracht hem in contact met allerlei mensen en situaties. Daardoor leerde hij vele vaardigheden. Hij groeide op en maakte van alles mee. Had ervaringen van intense vreugde en van diepe smart. Op een dag maakte hij een ritje op zijn motor. Een vrachtwagen schepte hem. Na een paar dagen overleed hij aan zijn verwondingen. En zo voltrok het leven zich.

Bomen, mensen en controle-issues

Wat hebben de bomen en mensen gemeen? Ze komen voort uit het leven. Het leven brengt onder andere bomen en mensen voort. De vormloze universele levensenergie krijgt vorm in de uitdrukking van zowel bomen als mensen. Dat gebeurt buiten hun controle. Ze hebben geen zeggenschap over hun ontstaan. Ook niet over wat er vervolgens in hun levens gebeurt of wanneer het eindigt. Het leven voltrekt zich buiten hun wil om.

Ik weet het niet zeker, maar ik vermoed dat de boom prima kan leven met deze wetenschap. Hij wordt niet onzeker of bang van het idee dat hij geen controle heeft. Voor zover wij weten, zet hij geen vraagtekens bij de loop van het leven. Ook twijfelt hij niet

aan zichzelf. Hij denkt niet: Oei, ben ik niet te vroeg met verkleuren? De blaadjes van de buurman zijn nog groen! En zou het me deze lente wel lukken om nieuwe blaadjes te krijgen? OMG, ik ben nog kaal, ik doe het niet goed! Ik moet harder mijn best doen om te groeien! En hoezo groeit deze tak hier opeens? Dat is de verkeerde plek! Die tak moet daar weg! En nou is ook nog mijn buurvrouw omgezaagd. Hoe onrechtvaardig is dat! Dat kan het leven toch niet maken, ik vond haar net zo aardig. Waarom doen ze mij dit aan!?!

Nou zijn wij natuurlijk geen bomen, maar we zijn wel onderhevig aan dezelfde natuurwetten als de bomen. We zijn niet in control. Net als bomen, groeien, bloeien en sterven we. Dat gaat helemaal vanzelf. Maar anders dan bomen, hebben wij wel degelijk issues met controle.

Het leven voltrekt zich en doet zijn ding zonder aanzien des persoon. Het maakt jouw bestaan als mens mogelijk. Jij leeft en daar hoeft je verder niets voor te doen. Je hoeft je cellen niet vernieuwen, je haren niet te groeien, je hart niet te kloppen, je gedachten niet te denken. Dat gebeurt allemaal vanzelf. Het leven schept de condities voor levende wezens om te leven. Dat leidt onder andere tot jouw bestaan als mens. Dat is een neutraal gegeven. Je bent gewoon een van de vele levensvormen die het leven creëert. In die zin is jouw bestaan niet iets persoonlijks. Op een net zo onpersoonlijke manier zorgt het leven dat jouw leven op een bepaald moment ook weer eindigt.

Het leven gebeurt. Soms gebeuren er dingen die jij als fijn ervaart, en soms gebeuren er dingen die jij als verschrikkelijk beleeft. Een dierbaar persoon krijgt een hartaanval. Een

reorganisatie maakt je baan overbodig. De uitvinding van een medicijn helpt je opeens van je pijnklachten af. Een treinvertraging brengt de vrouw of man van je dromen op je pad. Op een feestje ontmoet je iemand die jouw ideale baan in de aanbieding heeft. Je huis brandt af door een kortsluiting bij de burens. Je krijgt een kind met een beperking.

Het leven voltrekt zich zonder aanzien des persoons. Het heeft het niet op jou gemunt. Evenmin heeft het jou uitverkoren als lievelingetje. Het is jouw bewustzijn dat er een persoonlijke lading aan geeft. Met je bewustzijn en je vermogen om te denken komt jouw persoonlijke ervaring van het leven tot stand. Uit die onpersoonlijke, universele levensenergie creëer jij van moment tot moment je hoogstpersoonlijke illusie. Die persoonlijke lading heeft geen vorm in de realiteit. Hij bestaat niet echt, uitsluitend als energie in jouw hoofd.

Neem het zoals het komt

In de vorige hoofdstukken zagen we dat we geen controle hebben over onze gedachten en gevoelens. Op het eerste gezicht is dat geen prettig idee, maar bij nader inzien is het goed nieuws. Je vermogen om nieuwe gedachten te krijgen, voorkomt dat je in cirkeltjes blijft ronddraaien. Je hoeft je gedachten niet te controleren, want gedachten en gevoelens komen en gaan vanzelf. Je kunt de natuurlijke stroom van je gedachten de ruimte geven.

Ook het inzicht dat we überhaupt geen controle hebben in het leven is goed nieuws. Je hoeft niet krampachtig te proberen je leven te controleren, want het leven trekt zich niets van jouw controle aan. Je hebt geen controle en dat is ook niet

nodig. Het leven voltrekt zich vanzelf. Je kunt gewoon meebewegen met de stroom.

Waarschijnlijk herken je dit fenomeen bij jezelf: sommige omstandigheden in je leven neem je zoals ze komen, terwijl andere de behoefte aan controle aanwakkeren. Je bent vast niet continu op zoek naar controle. Er zijn ongetwijfeld momenten in je leven dat je gewoon meebeweegt met de stroom van het leven. De behoefte aan controle steekt alleen de kop op als je onzeker of angstig bent. Dan krijg je de illusie dat je onzekere gedachten en gevoelens kunt bezweren door controle uit te oefenen.

Soms ben je helemaal oké met het idee dat de dingen niet altijd zo uitpakken zoals jij dat wilt. Je accepteert het als ‘fact of life’. Lastige situaties zijn dan geen onoverkomelijk obstakel. Ideeën en oplossingen komen altijd wel op. Je handelt zonder er heel hard over na te denken. Er is weinig sprake van gepieker of onzekere gedachten op dat vlak.

Ik heb dat bijvoorbeeld op het gebied van mijn gezin. Ik pieker eigenlijk zelden over mijn relatie of over mijn moederschap. Niet dat ik in mijn rol als partner en moeder nooit lastige situaties tegenkom. Die zijn er uiteraard genoeg, want het leven confronteert je nou eenmaal met allerlei gebeurtenissen waar je niet om gevraagd hebt. In mijn geval gezinsleden met onduidelijke gezondheidsklachten en leerproblemen bijvoorbeeld. Maar op de een of andere manier leidt dat niet tot controle-issues.

Ik accepteer deze gebeurtenissen als een gegeven. Ik vind niet dat het leven mij onrecht doet, of dat het anders had moeten zijn. Ik doe ook niet iets speciaals om met deze zaken te

dealen. Dat gaat min of meer vanzelf en ik heb er verder weinig onzekere gedachten over. Ik beweeg vanzelfsprekend mee met de stroom van het leven. Eigenlijk ben ik als moeder die eikenboom die gewoon leeft, zonder vraagtekens te zetten bij gebeurtenissen of te betwijfelen of hij het wel goed doet.

De gestoorde eik

Heel anders is dat op het gebied van ondernemen en geld verdienen. Daar ben ik die gestoorde eikenboom die denkt dat hij zijn best moet doen om een tak te laten groeien precies op 3 meter boven de grond. Of dat hij pas oké is als hij net zulke groene blaadjes weet te produceren als de buurboom. Die gelooft dat de dingen zullen uitpakken zoals hij dat wil als hij maar beter zijn best doet. Die niet kan accepteren dat dingen soms anders lopen.

Daar betrap ik mezelf veel vaker op gepieker. Dan ben ik net lekker bezig, en dan poppen er opeens onzekere gedachten op over mijzelf als ondernemer. Dat ik mezelf niet zichtbaar kan maken, dat ik te weinig scoringsdrift heb, dat ik niet doelgericht ben, dat ik niet strategisch ben, dat anderen dat allemaal wel zijn, dat ik pas succesvol ben als ik 100.000 euro per jaar omzet draai. Onrustige, onzekere gedachten, die leiden tot onrustige, onzekere gevoelens. Die op hun beurt leiden tot verkramping en tunnelvisie. Op die momenten sta ik niet meer open voor de ontelbare mogelijkheden die elk moment biedt. Van meebewegen met de stroom van het leven is geen sprake.

Het verschil? In mijn rol als moeder en partner vertrouw ik blijkbaar vanzelfsprekend op mijn vermogen om adequaat met mijn omstandigheden om te gaan. Die omstandigheden ervaar ik niet als problemen. Ik neem ze als een 'fact of life'. Ik voel geen noodzaak om de boel te controleren. Ik accepteer dat

de dingen niet altijd gaan zoals ik wil en vertrouw op mijn vermogen om daarmee om te gaan. Als er eens een onzekere gedachte voorbij komt, dan vervliegt die ook zo weer.

In mijn rol als ondernemer heb ik kennelijk *geen* vertrouwen in mijn vermogen effectief te handelen. Op dat vlak denk ik dat ik van alles mis. Het schijnt me heel urgent en belangrijk toe om dat gebrek weg te werken. Vanuit mijn gevoel van onzekerheid is er een grote behoefte om de boel te controleren.

Die controledrang brengt me alleen maar verder van huis. Letterlijk. Want het gevolg is dat ik het buiten mezelf ga zoeken. Ik ga te rade bij experts. Het internet wemelt van de business-coaches. Allemaal beweren ze dat een goede strategie dé manier is om zo snel mogelijk resultaat te behalen. Hoopvol ga ik aan de slag met hun tips. Ik raak echter al snel ontmoedigd. Voel weerstand. Moet mezelf telkens aanzwengelen. Uiteindelijk blijf ik halverwege steken. Het probleem is dat strategie totaal niet bij mij past. Ik vind er gewoon geen reet aan. Ik ben van de organische ontwikkeling. Als ik gewoon mijn inspiratie volg, ben ik opeens allerlei nuttige en zinvolle stappen voor mijn onderneming aan het zetten. Dan hoef ik mezelf helemaal niet aan te zwengelen.

Neem geen enkele gedachte serieus

Waarom heb ik de neiging om het buiten mezelf te zoeken? Waarom maak ik alles zo onnodig moeilijk en gecompliceerd? Omdat mijn onzekere gedachten met me aan de haal gaan. Ik geloof heilig in de hersenspinsels die ik zelf creëer. Raak verstrikt in de overtuigingen die alleen maar in mijn eigen hoofd bestaan. Heb de illusie dat ik de boel kan controleren door heel hard na te denken. En daarmee bereik ik het

tegenovergestelde. Hoe harder ik nadenk, hoe ingewikkelder alles lijkt te worden, en hoe minder helder ik kan zien.

Mijn strategie is dat ik geen strategie heb. Ik heb ervaren dat dit werkt voor mij. Toch popt af en toe nog de gedachte op dat ik een strategie moeten hebben. Als ik die gedachte serieus neem, breng ik mezelf in de problemen. Want dan ga ik weg van de manier die natuurlijk en moeiteloos voor mij is. Dan raak ik verkrampd en gedemotiveerd.

Gelukkig leer ik steeds beter om zo'n oppoppende gedachte niet serieus te nemen. Om te vertrouwen op wat er wel is, in plaats van te geloven dat ik iets mis. Ik kan mezelf er aan herinneren dat mijn angsten, gedachten en emoties niet echt zijn. Dan kan ik weer helder zien dat er in het hier-en-nu niets aan de hand is. Ik ontspan en zoom uit. Ik kan om mezelf lachen. De urgentie om meteen van alles te doen, verdwijnt. Er ontstaat ruimte in mijn hoofd voor ideeën die mij inspireren om actie te ondernemen.

Maar dan. Het gevaar is dat ik de gedachte 'strategie past niet bij mij' ook weer serieus ga nemen. Ook dan heb ik geen heldere blik. Want dan sluit ik me af voor mogelijkheden en ideeën die mij verder kunnen brengen. In plaats van allerlei gedachten te hebben over wel of geen strategie, kan ik ook met een open blik experimenteren en dingen uitproberen. En dan laat ik me graag voeden en op ideeën brengen door de verhalen en tips van anderen. Want af en toe komt zo'n expert met een suggestie waar ik wel iets mee kan.

Alle problemen zijn illusies

De behoefte aan controle steekt de kop op als je je onzekere of angstige gedachten gelooft. Die kun je leren zien voor wat ze zijn: hersenspinsels die alleen in jouw hoofd bestaan. Hoe meer

je dat kunt zien, hoe minder behoefte je hebt aan controle. Want dan ga je steeds vaker ervaren dat je kunt vertrouwen op wat er is. Dat je alles in je hebt om met lastige situaties om te gaan. Bovendien ga je dan zien dat die lastige situaties niet echt bestaan. Dat jouw bewustzijn er zelfverzonnen problemen van maakt.

We leven in een maatschappij die de behoefte aan controle flink aanwakkert. Continu krijgen we boodschappen die ons het gevoel geven dat het leven vol bedreigende ervaringen zit. Dat in alle hoeken gevaar schuilt waar we nauwelijks tegen zijn opgewassen (daarom moeten we natuurlijk ook zo hard aan onszelf werken). We maken ons zorgen over de gekste dingen. Er zijn bijvoorbeeld hele studies verricht naar het effect van een jonger broertje of zusje krijgen op je oudste kind. Is dat geen traumatische ervaring? Hoe voorkom je dat een tweede het welbevinden van de eerste schaadt? Na decennia van onderzoek doen, bleek dat ouders zich hierover geen zorgen hoeven te maken.

Dit lijkt me nou typisch een voorbeeld van een verzonnen probleem waar we vervolgens een oplossing voor gaan bedenken. Natuurlijk hebben we geen handleiding nodig om ons oudste kind tegen een trauma te beschermen! We weten van nature prima hoe we daar als ouders mee om moeten gaan. We weten dat niemand zich tekort gedaan voelt als iedereen aandacht op maat krijgt. Dat is een kwestie van gezond verstand.

Als we onze blik richten op onze kinderen kunnen we zien wat ze nodig hebben en daarop inspelen. Zo'n heldere blik hebben we niet als we allerlei overtuigingen hebben over hoe we onze kinderen zouden moeten opvoeden. Als we veel concepten



Soms handel je vanuit een natuurlijk vertrouwen. Je neemt de dingen zoals ze komen. Lastige situaties zijn geen onoverkomelijke obstakels. Ideeën en oplossingen komen altijd wel op. Er is geen behoefte aan controle.



Soms handel je vanuit angst. Je ervaart onzekerheid en gebrek. Je accepteert niet dat dingen soms anders lopen dan jij wilt. Dan steekt de behoefte aan controle de kop op.



Luister op die momenten naar de alarmbel! Dan kun je je realiseren dat je jezelf niets hoeft te verwijten als dingen anders lopen. Je hoeft je niet blind te staren op een resultaat. Dan verdwijnt de druk om te presteren en kun je gewoon je best doen in het hier-en-nu!

hebben over hoe je je als ouder hoort te gedragen, aan welke verwachtingen ons kind zou moeten voldoen, welke gevaren het bedreigen, wat de burens er van vinden, enzovoort. Dan worden we bevattelijk voor dreigende boodschappen uit onze omgeving. Dat zien we niet meer het kind, maar onze eigen angst en hoop die we op het kind projecteren. En dan gaan we geloven dat we de wetenschap, tips of adviezen nodig hebben om de rampen die we vrezen te voorkomen.

Eenzelfde mechanisme zien we bij voedselangst. We laten ons helemaal gek maken door het ene onderzoek na het andere. Het ene moment is suiker een sluipmoordenaar, dan weer is brood eten het nieuwe roken...We laten ons angst aanjagen voor ons eigen voedsel. Terwijl we met ons boerenverstand heel goed weten wat wijsheid is. Dat je veilig bent als je gewoon gevarieerd en niet te veel eet.

Blinde vlek

Toevallig kan ik bij deze twee voorbeelden vrij goed doorzien dat deze problematiek verzonnen is. Dat komt omdat mijn denken over moederschap en eten redelijk onbesmet is met onzekere, persoonlijke gedachten. Er zitten weinig concepten in mijn hoofd over hoe ik zou moeten opvoeden of hoe ik zou moeten eten. Op andere vlakken is mijn denken wel besmet. Daar vind ik het heel moeilijk om te doorzien dat ik mijn eigen probleem verzin. Voor jou zijn er waarschijnlijk weer hele andere thema's die onrust of onzekerheid oproepen.

De inhoud van die individuele hersenspinsels is niet interessant. Waar het om gaat, is dat je kunt zien dat iedereen aan hetzelfde mechanisme onderhevig is. Dat ons bewustzijn een persoonlijke lading geeft aan ons denken, waarmee we onze eigen illusoire

realiteit creëren. Je leeft, je bent je bewust van het feit dat je leeft en schept je ervaringen door je vermogen om te denken. Het leven dat door jou heen stroomt, doet zijn ding. Je hoeft niet bang te zijn om de controle los te laten, want er valt niets te controleren. De realiteit is dat je niet weet welke dingen zullen uitpakken zoals jij wilt en welke niet. Ondanks al je inspanningen, zal je er soms niet in slagen te krijgen wat je wilt.

En dat is goed nieuws! Je hoeft jezelf geen verwijten te maken als dingen anders gaan dan jij wilt. Je hoeft je niet blind te staren op een bepaald resultaat dat je wil bereiken. In plaats daarvan kun je gewoon je best doen in het hier-en-nu. Dan verdwijnt de druk om te presteren. En dan kan je gewoon jezelf zijn en je enthousiasme, nieuwsgierigheid en creativiteit de ruimte geven. En genieten terwijl je daarmee bezig bent. Dan voel je je dankbaarheid als het goed uitpakt. Dan kun je balen als dat niet het geval is, en daar tegelijkertijd vrede mee hebben.

Leven vanuit vertrouwen

Kleine kinderen gaan altijd op in het moment. Ze zijn niet druk bezig met zich zorgen maken over wat anderen van ze denken. Ze zijn niet bang voor de toekomst of beschaamd over het verleden. Hun natuurlijke neiging is om op onderzoek uit te gaan, uiting te geven aan hun creativiteit en zo veel mogelijk plezier te hebben. Ze staan rechtstreeks in contact met hun bron van vitaliteit en creativiteit.

Die bron kun jij ook aanboren als je de illusie van controle loslaat. Het is niet aan jou om te bepalen wat het leven je toebedeelt. Of wanneer er een einde aan zal komen. Zolang je leeft, kun je vertrouwen op het zelfherstellend vermogen van de geest als je vastloopt in onzekere of angstige gedachten. Het enige wat je te doen staat, is gracieus omgaan met

gebeurtenissen buiten jou. Om met alle vitaliteit en creativiteit die je hebt te navigeren door de hoogte- en dieptepunten die het leven je presenteert. Dan kun je je met vertrouwen overgeven aan de stroom van het leven om het in al zijn rijkdom, rauwheid, schoonheid en hardheid te ervaren.

Paradigma-shift:

Het leven zit vol potentiële situaties die ons angst aanjagen. Gebeurtenissen waarvan we hopen dat die ons nooit zullen overkomen.

Wat als je kind aan lager wal raakt? Als je partner plotseling dood neervalt? Als je te horen krijgt dat je een agressieve vorm van kanker hebt? We moeten er niet aan denken, maar dat doen we toch. We vrezen dit soort scenario's, omdat we bang zijn voor de vreselijke gevoelens die we zullen ervaren.

Als zo'n situatie zich voordoet, dan is het wat het is. Het leven gebeurt, en trekt zich niets van jouw wensen aan. Het is niet aan jou om te bepalen wat je toebedeeld krijgt. Je verzetten tegen de realiteit is zinloos. Ook heeft het geen zin om je zorgen te maken over de rampen die zouden kunnen gebeuren.

Feit is dat je niet kunt weten wat je in de toekomst zal voelen. Je hebt geen idee wat je zal denken en hoe je zal reageren. En dat hoeft je ook allemaal niet te weten. Wat zeker is, is dat je in het moment iets zal voelen. Ook in dat moment kun je je openstellen voor alles wat er te ervaren is. Ook dan kun je zien hoe deze ervaring tot stand komt. En weten dat je achter de onrust altijd veerkracht, helderheid en innerlijke rust kunt vinden.

Hoofdstuk 5

Oud paradigma:

*Ik moet van alles
doen, zodat ik
misschien,
uiteindelijk, ooit
de beste versie
van mijzelf word*

Nieuw paradigma:

*Je bent al de
beste versie van
jezelf*

H5

Je bent al de beste versie van jezelf

Zelfverbetering, het lijkt op het eerste gezicht zo'n nobel en aantrekkelijk concept. Er zit een onweerstaanbare belofte in. Word de beste versie van jezelf en je zal een gelukkiger, zelfverzekerder, succesvoller en effectiever mens zijn! Geen wonder dat je struikelt over de boeken, methoden, programma's met tips voor zelfverbetering. Er zijn hele industrieën gebouwd rondom het idee dat je door schaven en schuren een betere versie van jezelf kunt worden. In dit hoofdstuk wil ik laten zien dat dit niet nodig is. Je hoeft jezelf niet te verbeteren, want je bent fundamenteel oké.

Je bent niet stuk

De focus op zelfverbetering is diep geworteld in onze maatschappij. We krijgen het met de paplepel ingegoten. Vanaf onze geboorte worden we geprogrammeerd door goedbedoelende ouders, leerkrachten en andere volwassenen. De onderliggende boodschap van het programma is: je moet van alles doen en van alles najagen om een beter individu te worden. Om gelukkig en succesvol te worden.

En precies daarin schuilt het gevaar van de focus op zelfverbetering. Het verlost ons niet van de fundamentele onzekerheid waar we allemaal mee worstelen. Integendeel, het hele concept van zelfverbetering wakkert die onzekerheid alleen maar aan. Waarom? Omdat het uitgangspunt is dat je er nu nog

niet bent. En dat klopt niet. Je bent er al. Je bent al de beste versie van jezelf.

Op kinderdagverblijven wordt tegenwoordig de voortgang van baby's en dreumesen gemonitord en vastgelegd. Vanaf hun eerste schooldag moeten kleuters cijfers, scores en diploma's verzamelen die hun voortgang illustreren. Je studieloopbaan afsluiten op een zo hoog mogelijk niveau is het ideaal. Hoe meer diploma's, hoe meer verbetering. Daarmee verdwijnt het werkelijke doel van onderwijs uit beeld, namelijk: leren. In plaats daarvan wordt een zo hoog mogelijk diploma het doel.

Van jongs af aan wordt zo bij ons allemaal het idee aangewakkerd dat we onszelf constant moeten verbeteren. En dat dit met veel hard werken gepaard moet gaan. Tegelijkertijd verankert het in ons het idee dat wijzelf en de wereld maakbaar zijn. Dat we onszelf en onze omstandigheden kunnen controleren en naar onze hand kunnen zetten. Wie er niet in slaagt om zichzelf of zijn omstandigheden te verbeteren, is daarmee een loser.

Kinderen zijn niet druk bezig om zichzelf te verbeteren en toch groeien ze. Groeien is een basaal en fundamenteel aspect van het menselijk bestaan. We worden geboren als baby's en beginnen onvermijdelijk te groeien en te leren. Het probleem is dat die natuurlijke drang tot leren en groeien vertroebeld wordt door de nadruk op verbetering. Daardoor krijgen we onbewust het idee dat we niet goed genoeg zijn. Dit geloof leidt tot de illusie dat je gevoelens van minderwaardigheid kunt bestrijden door te presteren. Maar het werkt niet. Omdat je uitgangspunt is dat je niet goed genoeg bent, wakkert de zucht naar zelfverbetering het gevoel dat je tekortschiet alleen maar aan.

Wil de echte Eline opstaan?

De zucht naar zelfverbetering ken ik maar al te goed. Het leek mij het doel van het leven om mezelf continu te ontwikkelen. Zelfverbetering als opdracht, dat was voor mij een vanzelfsprekende levenshouding. Bovendien vond ik het een prettig idee dat ik ineffectief gedrag en ongewenste gewoontes kon aanpakken. En ik was ook gewoon leergierig en nieuwsgierig. Ik heb altijd een grote drang gehad om mezelf te begrijpen. Eén vraag hield me vooral bezig tijdens mijn persoonlijke ontwikkelingszoektocht:

Hoe kan het dat je soms de ontspannen, effectieve versie van jezelf bent, en soms juist de onhandige, gespannen versie?

Ik wilde begrijpen hoe dit mogelijk was. Waarom werd ik soms ineens overvallen door onzekerheid en spanning? Het leek wel alsof er twee versie van mij bestonden:

Versie A die handelde vanuit een natuurlijk zelfvertrouwen

Versie B die handelde vanuit angst, gevoelens van onzekerheid en tunnelvisie

Zoals ik al eerder beschreef, ging ik op zoek naar verklaringen. Die vond ik in ervaringen uit het verleden en in mijn introverte en gevoelige aanleg. Die verklaringen gaven houvast, want nu kon ik gaan werken aan mijn zwakke kanten om mijn angst voor zichtbaar zijn te overwinnen. Als ik maar hard genoeg mijn best zou doen, zou Versie A Versie B er wel onder krijgen.

In werkelijkheid bestaan er natuurlijk geen twee versies van mij. Er is geen sprake van een 'ik' die 'mij' moet optimaliseren. Ik ben slechts één integraal persoon. Die 'ik' en

‘mij’ lijken allebei een statisch, onveranderlijk en permanent ‘zelf’ te zijn. Maar in werkelijkheid bestaan ze alleen maar in mijn brein; ze worden voortgebracht door mijn gedachten. Ze leiden geen onafhankelijk bestaan van de persoon die ik ben. De goede ‘ik’ kan de slechte ‘mij’ niet veranderen, omdat ze een en dezelfde zijn!

Kortom, er is geen sprake van een Versie A en een Versie B. Er is maar één versie van Eline. In sommige situaties gedraagt die Eline zich helder, verbonden en zelfverzekerd. In andere situaties vertoont zij onzeker, gespannen en verkrampt gedrag.

Is die onzekerheid iets wat mij van buitenaf overkomt? Nee. Ik roep haar zelf in het leven doordat ik geloof wat ik denk. Ik ga ervan uit dat mijn hersenspinsels vaste grond hebben in de realiteit. Maar dat is niet zo. Al mijn gedachten over mijn issues met zichtbaarheid zijn gebakken lucht. Hoe harder ik probeer mijn gedachten te controleren, hoe moeilijker alles lijkt te worden, en hoe minder helder ik kan zien. Het gevolg is dat ik verkrampt en tot weinig kom. Dan ga ik geloven dat ik dingen moet doen op een manier die niet bij mij past. Dan ik ga luisteren naar wat anderen zeggen in plaats van dat ik mijn eigen inspiratie volg. Ik denk mezelf weg van mijn natuurlijke welbevinden.

In mijn natuurlijke staat ga ik gewoon op in wat ik doe. Oplossingen, ideeën en woorden komen vanzelf in me op. Ik doe gewoon mijn ding en ben met mijn aandacht bij het hier-en-nu. Ik heb geen last van storende, persoonlijke gedachten die me weghalen uit het moment. Op andere momenten ontstaat er ruis. Dan heb ik wel last van zulke storende gedachten.

Nogmaals, er is alleen maar een Versie A. Soms raakt die versie bedolven onder de ruis van mijn hersenspinsels. En die ervaring noem ik dan versie B.

Versie A = natuurlijke Eline

Versie B = A + hersenspinsels

Dus:

Ontspannen versie = natuurlijke Eline

Onzekere versie = natuurlijke Eline + hersenspinsels

Terugkijkend op mijn zoektocht denk ik dat ik niet echt op zoek was naar de betere versie van mijzelf. Ik wilde me gewoon vrij en fijn voelen. Ik dacht alleen dat ik iets moest veranderen aan mezelf om me fijner te voelen. Ik dacht dat welbevinden een staat was die ik zou kunnen bereiken als ik maar hard aan mezelf bleef werken. Ik had niet in de gaten dat welbevinden mijn natuurlijke staat is. Want dat is de crux: welbevinden is ieders natuurlijke staat.

Een goed gevoel is een natuurlijke staat van zijn: een gevoel van veiligheid, vrijheid, vertrouwen en innerlijke rust. Als we het ervaren, voelen we ons veerkrachtig, vervuld en evenwichtig. Als we het kwijt zijn, voelen we ons leeg, uit balans, ontoereikend. We denken dat we iets missen. Onzekerheid neemt bezit van ons.

Onzekerheid leidt tot onnatuurlijk gedrag

Onzekerheid is een onnatuurlijke staat van zijn. Als mensen onzeker worden, gaan ze geconditioneerd gedrag vertonen. Dat komt bij iedereen op een andere manier tot uiting. Verlegenheid, vijandig gedrag, arrogantie, competitiedrift,



De ontspannen, heldere versie van jezelf is je natuurlijke versie. Gedachten krijgen de ruimte om vrijelijk te stromen.



Soms komt een gedachte op die innerlijke onrust oproept.



Dan vervalt je in oude gewoontes en geconditioneerd gedrag. Als gevolg daarvan gedraag je je onnatuurlijk. De natuurlijke versie van jezelf is daarmee niet weg. Je hebt jezelf alleen tijdelijk weggedacht van die versie.

betweterigheid, het zijn allemaal vormen van onzeker gedrag. Iedereen heeft zo zijn gewoontes en overlevingsstrategieën ontwikkeld om daarmee om te gaan. De strategie die ik in de loop van mijn leven had ontwikkeld, was onzichtbaarheid.

‘Mezelf onzichtbaar maken’ was de gewoonte waarin ik verviel als ik onzeker was. Het werd de enige gedragsmogelijkheid die ik zag in spannende situaties, de reddingsboei waaraan ik me kon vastklampen. Een ander vervalt bijvoorbeeld in agressief gedrag in een onzekere bui. Die gaat om zich heen slaan om zijn onzekerheid te hanteren. Wat je favoriete overlevingsstrategie ook is, in zo’n onzekere bui handel je vanuit tunnelvisie. Je gedraagt je gesloten en verkrampt. Als je onzekere bui voorbij is, dan word je weer je normale zelf. Je staat weer in verbinding met je omgeving, je gezonde verstand en je inspiratie.

In een onzekere bui verlangen we terug naar onze natuurlijke staat van welbevinden. We willen het ontbrekende stuk terugvinden. In onze onschuld denken we dat buiten onszelf te kunnen vinden. Bijvoorbeeld in eten, geld, relaties, spullen, drank, drugs, seks. Of in persoonlijke ontwikkeling. Ik wilde af van mijn onzekerheid en bijbehorende overlevingsstrategie. Onzichtbaarheid was de boei waar ik me aan kon vastklampen, maar het gaf me bepaald geen fijn gevoel. Dus ging ik de oplossing buiten mezelf zoeken. Die hoopte ik te kunnen vinden in zelfhulp en persoonlijke ontwikkeling.

Het is je natuurlijke staat om verbondenheid, helderheid, zekerheid en innerlijke rust te ervaren. Om je fijn te voelen. Je hoeft dat allemaal niet te kweken. Je bent zelfverzekerd en verbonden met je omgeving als je gewoon je

ding aan het doen bent. Hetzelfde geldt voor helderheid en rust in je hoofd. Je bent helder en innerlijk kalm als je gewoon opgaat in waar je mee bezig bent.

Meer zelfvertrouwen, helderheid en innerlijke rust, wanneer verlang je daarnaar? Alleen op momenten dat je onzeker, verward en onrustig bent. Dat is logisch. Je merkt pas waar je naar verlangt als je het mist. We zijn geprogrammeerd om in onszelf te gaan graven als we onrust/onvrede/onzekerheid ervaren. Of om iets te ondernemen in de buitenwereld. Om onze innerlijke of uiterlijke omstandigheden te controleren. We denken dat we iets moeten DOEN om een staat van welbevinden te bereiken.

Maar dat klopt niet. Het is andersom. Je hoeft niets te doen, je moet alleen iets nalaten. Je bent fundamenteel 100 procent oké. Als je gewoon opgaat in het moment, dan vraag je je helemaal niet af of je wel oké bent. Je bent gewoon, en dat is precies zoals je moet zijn.

We zijn allemaal perfecte eikels!

Het enige wat onzekere, onrustige, troebele gevoelens kan oproepen, zijn onzekere, onrustige, troebele gedachten. Die halen je weg van het hier-en-nu. Het gaat mis als je de inhoud van die gedachten serieus neemt. Als je je gaat identificeren met je concepten, overtuigingen en meningen. Dan beperk je de mogelijkheden die je voor jezelf ziet. Dan ga je geloven dat je van alles mist. Dat je niet goed genoeg bent. Dat je jezelf moet verbeteren. In werkelijkheid is er maar een ding nodig om je welbevinden op zo'n moment terug te vinden. Dat is: je realiseren dat je jezelf aan het wegdenken bent van dat natuurlijke welbevinden.

We zijn al de beste versie van onszelf. Net als een eikel de perfecte versie is van zichzelf. Die heeft alles in zich wat hij nodig heeft om uit te groeien tot een eikenboom. Hij kan volledig vertrouwen op het natuurlijke proces dat die groei mogelijk maakt. Zo ben jij ook een perfecte eikel!

Onzekerheid kan verdampen

Als kleine kinderen weten we dit. We weten dat we veilig en vrij zijn, omdat we door het leven gedragen worden. Helaas worden we al snel geconditioneerd door de volwassenen in onze omgeving. Dat gebeurt in alle onschuld. Ze doen het met de beste bedoelingen, maar zij zijn op hun beurt ook geconditioneerd. Continu ontvangen we boodschappen die suggereren dat we fundamenteel kwetsbaar zijn. Tegelijkertijd wordt ons ingeprent dat het leven maakbaar is. Zo blijven we eeuwig achter onszelf aanrennen.

Een van mijn kinderen heeft leerproblemen. Al in groep 2 werd duidelijk dat het bij hem niet helemaal normaal ging. Hij had onder andere moeite met letters. Dat wekte zorg bij de leerkrachten en intern begeleiders. En die zorg bleef gedurende de rest van zijn schoolcarrière. Een moeizame weg volgde om de juiste hulp te vinden. Allerhande specialisten en therapeuten passeerden de revue. Zijn omgeving vond dat hij van alles nodig had om te dealen met zijn problemen. Het grappige was dat hij zelf geen probleem ervaarde. Hij was gewoon een blij en opgeruimd kind dat van het leven genoot.

Wat had mijn zoon nodig? Dyslexietherapie is natuurlijk wel handig. Het is erg onpraktisch als je niet kunt lezen en schrijven. Maar verder? Op welke manier helpen al die

zorgelijke gedachten hem? Wat heeft hij er aan als wij onze eigen angsten en verwachtingen op hem projecteren? Dat zal hem een idee geven dat hij niet goed genoeg is. Dat hij hard aan zichzelf zal moeten werken om iets te bereiken. Onze hersenspinsels zullen hem besmetten. Zijn eigen denken zal onze onzekerheid tot de zijne maken. Het zal een overlevingsstrategie aanwakkeren die leidt tot verkramping. Hij zal de toegang verliezen tot zijn aangeboren vermogen om met zijn omstandigheden om te gaan. Van een blij en opgeruimd kind zal hij opgroeien tot een onzekere volwassene.

Wat zal helpen, is ons geloof in zijn fundamentele okéheid. Wij kunnen hem zien voor wie hij is. Wij kunnen hem laten weten dat hij al zijn A-versie is. Die houding zal zijn onzekerheid ondermijnen. Dat zal hem de ruimte geven om zijn natuurlijke zelf te zijn. Dan hoeft hij geen overlevingsstrategie te ontwikkelen. Dan heeft hij toegang tot zijn innerlijke wijsheid en creativiteit. En dan zal hij handelen vanuit helderheid van geest en natuurlijk zelfvertrouwen. Zijn dyslexie en aanverwante 'handicaps' zijn dan geen problemen, maar 'facts of life' waar hij prima mee zal weten te dealen.

Een vervuld leven

Wat blijft er over als je je gedachten niet serieus neemt? Wie ben je zonder de concepten, overtuigingen, meningen waarmee je je identificeert? Wat resteert er van jou als dat wegvalt? Is dat niet eng? Kom je dan niet in een vacuüm terecht? Wat heeft het dan nog allemaal voor zin? Wie is dan je ware zelf?

Misschien is dat wel degene die je bent als je 'er' bent. Als je gewoon opgaat in wat je doet. Als er geen ruis is van allerlei gedachten die je weghalen uit het moment. Want als die ruis

verdwenen is, ontstaat er ruimte. Ruimte om nieuwe, frisse ideeën en gedachten te laten opborrelen. Ruimte om de beweging waar te nemen die je blijkbaar wilt maken.

Want ook die beweging welt op. Zij wordt alleen vaak volledig overschaduwd door allerlei bewuste en onbewuste gedachten. Gedachten over hoe het hoort, wat we zouden moeten willen, hoe een normaal carrière-pad eruit hoort te zien, hoe een relatie eruit hoort te zien, wat we voor onszelf als pad hadden uitgestippeld, hoe we onszelf graag zien, hoe we willen dat anderen ons zien, noem maar op. Allemaal kronkels en conditioneringen die de natuurlijke beweging overstemmen.

We zijn zo geconditioneerd en onze conditioneringen werken op zulke subtiele manieren door. Daarmee maken we de dingen onnodig gecompliceerd. We nemen het leven en onszelf ontzettend serieus. Om een alledaags voorbeeld te noemen: veel mensen hebben allerlei onrustige gedachten en gevoelens over hun verjaardag. Ik heb dat ook lang gehad. Bewuste en halfbewuste gedachten die ik had over mijn verjaardag waren bijvoorbeeld:

- Het is asociaal als ik nooit mijn verjaardag vier
- Maar ja, ik heb zo weinig kennissen, wie moet ik dan uitnodigen
- En dan ziet iedereen hoe weinig vrienden ik heb
- En dan vinden ze me een rare einzelgänger
- En dat is erg
- Ik wil Pietje wel uitnodigen, maar die ken ik toch niet goed genoeg, dat vindt hij vast raar
- En als ik Marie uitnodig, is dat lastig, want die kan niet met Anne, en die wil ik ook zeker uitnodigen

- Maar ik zie er tegenop
- Ik houd niet van regelen en organiseren en dat moet dan wel
- Ik geef mijn kinderen een slecht voorbeeld als ik mijn verjaardag niet vier
- Ik kan toch niet iedereen laten opdraven, ze moeten allemaal van ver komen
- Maar ja, als ik niks doe, voel ik me ook weer zo sneu....

Het gevolg van al deze onrustige gedachten was meestal dat ik maar niets organiseerde.

Zie je hoeveel concepten hier voorbij komen? En hoe ingewikkeld ik het daarmee voor mezelf maakte? Stel je eens voor wat een ruimte er ontstaat als ik al deze gedachten laat voor wat ze zijn... Ik hoef geen theorie te verzinnen die de oorsprong van deze gedachten verklaart. Ongetwijfeld zal het iets te maken hebben met de fundamentele angst dat de wereld niet op me zit te wachten. Maar ik hoef het verband niet te weten. Ik kan de beklemming signaleren en herkennen als een creatie van mijn onbewuste gedachten. Dat vervliegen die gedachten en de bijbehorende beklemming. In de ruimte die ontstaat, komt er in het moment iets op. De ene keer zal ik zin hebben om op mijn verjaardag met mijn gezin uit eten te gaan. Het volgende jaar zal ik wellicht een borrel organiseren voor mijn familie en vrienden. Het jaar daarop heb ik misschien zin om alle mensen uit te nodigen die ik leuk vind. Of ik vier mijn verjaardag jaar in jaar uit niet, omdat ik er gewoon geen zin in heb.

Wel of geen verjaardag, afhankelijk van waar je in zin in hebt. Zo simpel en luchtig mag het zijn.

Je wordt meer jezelf naarmate je minder je conditionering wordt. Want dan ga je steeds meer handelen vanuit helderheid van geest en in lijn met de beweging die opwelt. En je wordt minder je conditionering als je gaat zien hoe het systeem werkt. Hoe je eigen gedachten je soms weghalen uit het moment en van de natuurlijke beweging die je wilt maken. Naarmate je dat vaker gaat zien, ben je vanzelf steeds vaker je ware zelf. En dan hoef je niet 'in je kracht te gaan staan', 'je ware zelf te ontdekken', 'je volledige potentieel te benutten' of jezelf te 'empoweren'. Dan hoef je je gedrag niet te veranderen, want dat zal vanzelf gaan. Omdat je het onnatuurlijke gedrag van je overlevingsstrategie niet meer nodig hebt.

En dan zal je de vrijheid voelen om je inspiratie te volgen. Om te doen wat je hart je ingeeft. Je laat je niet meer belemmeren door allerlei ideeën over hoe het hoort. Als je het fijn vindt om een rustig leven te leiden, met veel tijd om te lezen, broeden, bedenken en reflecteren, dan mag dat. Je mag een einzelgänger zijn en daar hoef je geen schuld- of minderwaardigheidsgevoel over te hebben. Maar je mag ook knallen, de hele dag aanstaan en gretig nieuwe ervaringen opzoeken. En je mag ook de ene keer een einzelgänger zijn en de andere keer een stuiterbal. Er bestaan geen regels over hoe je moet leven. Behalve eventueel in jouw hoofd. Je hebt toegang tot een oneindig potentieel aan gedachten. Hoe minder regels, hoe meer gedachten je kan toelaten. Hoe meer vrijheid je zult voelen om in ieder moment de natuurlijke versie van jezelf te zijn. Die fundamenteel 100% oké is.

Paradigma-shift:

In de klas van een van mijn kinderen hield een jongetje een spreekbeurt over pesten. Hij kwam van een andere school waar hij gepest was. De leerkracht greep dit moment aan om met de klas over de impact van pestgedrag te praten. Hij pakte een maagdelijk A4'tje, verfrommelde het tot een prop en vouwde het weer uit. 'Kijk', vertelde hij de klas, 'dit is wat er gebeurt als je gepest bent. Je bent voor altijd verkreukeld.'

De intentie van de leerkracht om empathie te wekken, is mooi. Het is goed om kinderen bewust te maken van de impact die hun gedrag kan hebben. Maar het is jammer dat de boodschap voor het gepeste kind is: jij bent onherstelbaar beschadigd. Jij bent gedoemd om de rest van je leven in elk moment last te hebben van pijnlijke herinneringen.

Wat nou als we zo'n kind een andere boodschap meegeven? Als we hem laten weten dat hij altijd een bron van innerlijke veerkracht tot zijn beschikking heeft? Dat zijn nare herinneringen hem niet fundamenteel kunnen schaden?

Wat nou als we onze kinderen zouden vertellen dat ze oneindig veerkrachtig zijn?

Hoofdstuk 6

Oud paradigma:

*Als ik in mijzelf
graaf, vergroot ik
mijn zelfinzicht*

Nieuw paradigma:

*Je hoeft niet in
jezelf te graven
om te ontdekken
wie je werkelijk
bent*

H6

Je hoeft niet in jezelf te graven om te ontdekken wie je werkelijk bent

Toen ik voor het eerst in aanraking kwam met het inside-outparadigma sprak de logica ervan me direct aan. Dit paradigma heeft echter nog een andere dimensie die niet logisch is. Daarover gaat dit hoofdstuk.

Gebeurtenis > gedachte > emotie > ervaring

Het inside-outparadigma biedt een volstrekt logische verklaring voor het verband tussen je gedachten, gevoel en gedrag. Het is evident dat stemmingen op en neer gaan. Dat je in een slechte bui niet handelt vanuit helderheid van geest. En dat je in een goede bui juist wel toegang hebt tot je gezonde verstand. Het is evident dat die stemming je gedrag in het hier-en-nu stuurt. Ook is duidelijk dat die stemming bepaald wordt door je emoties, die op hun beurt veroorzaakt worden door je gedachten. Die gedachten komen vanzelf op. Sommige vervliegen, andere roepen in het hier-en-nu een innerlijke reactie op. Je bewustzijn geeft er een persoonlijke lading aan. Het zijn de gedachten over de omstandigheden buiten jou die je een bepaald gevoel geven, en niet die omstandigheden zelf. Het is evident dat die gedachten geen zelfstandig bestaan hebben buiten jouw hoofd.

Het enige wat je als mens kunt ervaren, is jouw beleving van het hier-en-nu. Daarom is dit is de meest heldere, simpele, logische beschrijving van de menselijke ervaring die ik ken. Logischer dan het oude paradigma dat gedrag en gevoel verklaart vanuit een complex samenspel van genen, afkomst,

conditionering, jeugdtrauma's en levensomstandigheden. Veel praktischer ook. Als je je gedachten en emoties niet opvat als iets wat je moet aanpakken, vervliegen ze vanzelf weer. Dan ontstaat er vanzelf ruimte voor nieuwe gedachten en emoties.

Maar er zit nog een andere dimensie aan het inside-outparadigma. Een dimensie die niet logisch is. En op het eerste gezicht ook niet praktisch. Daarom vermoed ik dat dit hoofdstuk weerstand zal oproepen. Er is een grote kans dat je rationele brein in opstand komt. Ik heb overwogen om het onderwerp van dit hoofdstuk dan maar onbesproken te laten. Het kan al een enorme bevrijding zijn om je te realiseren dat je niet bang hoeft te zijn voor je eigen ervaringen, omdat je ze zelf creëert. Voor veel mensen is dat een inzicht dat hun leven een stuk makkelijker maakt.

Maar met die keuze zou ik de drie principes geen recht doen. De essentie zit hem namelijk niet in die logische dimensie. De essentie verwijst naar de vraag wie je werkelijk bent. Ben je bereid om de neigingen van je rationele brein nog even te negeren...?

Wie je werkelijk bent

Wie ben je werkelijk? Waar kom je vandaan en waar ga je naartoe? Het zijn de fundamentele vragen die de mensheid al millennia bezighouden. Filosofie, theologie, wetenschap; allemaal trachten ze het antwoord op deze vraag te formuleren.

In christelijke kringen luidt het antwoord: je bent een kind van God. Je komt uit Zijn scheppingsdrang voort, en na je dood keer je terug naar Zijn Hemelse Koninkrijk. Geloof je in de ratio, dan is het antwoord: je bent een schitterend ongeluk. Een verzameling chemische reacties die op een goed moment

spontaan is begonnen en die op een ander moment weer zal ophouden. Zo zijn er nog talloze andere concepten over de ware aard van de mens.

In een concept kun je geloven, maar je kunt niet zeker weten dat het waar is. Wat kunnen we wel weten? We weten dat we leven. Dat wijzelf en alles om ons heen vorm heeft gekregen. Blijkbaar komen we voort uit een vormloze energie die ten grondslag ligt aan al het leven. Uit de 'universele levensenergie' die ervoor zorgt dat eikels eikenbomen worden, wonden genezen, en dat het leven nieuw leven voortbrengt. Er is sprake van een continu proces van creatie, groei, bloei, verval, destructie en recreatie. Wij zijn onderdeel van dit grote geheel, dit allesomvattende proces dat zich buiten onze invloedssfeer voltrekt en die levensenergie is ook onderdeel van ons. Afhankelijk van wat je gelooft, noem je deze levensenergie God, de natuur, het universum of het leven zelf.

We weten ook dat we geen directe ervaring hebben van het leven. Dat we altijd alleen maar onze eigen gedachten kunnen ervaren. En dat die gedachten niet echt bestaan in de realiteit buiten ons. Hetzelfde geldt voor ons 'zelf'. Dat bestaat ook niet. Niemand heeft een statisch, onveranderlijk en permanent zelf. Het is een constructie van je brein; het wordt voortgebracht door je gedachten. Je zelf bestaat alleen maar als zelfbeeld in jouw hoofd en leidt geen onafhankelijk bestaan in de realiteit buiten jou. Kortom, ook het zelf is een illusie. Deze illusie wordt gevormd door alle concepten en gedachten die we over onszelf hebben. We denken ons eigen zelf bij elkaar.

Je bedenkt 'jezelf' zelf

Het is moeilijk om de illusie van het zelf door te prikken. Dat zagen we al in de vorige hoofdstukken. Je bewustzijn doet je geloven dat je een afgebakend individu bent met duidelijk herkenbare eigenschappen en specifieke voorkeuren en neigingen. Dat begint al op de dag van je geboorte. Je wordt geprogrammeerd om te geloven dat je een geïsoleerd individu bent dat tijdelijk rondloopt op de aarde te midden van miljarden andere individuen die allemaal van jou verschillen. Terwijl je opgroeit, creëer je een zelfbeeld dat steeds vaster omlijnd wordt. Je identificeert je steeds meer met het beeld dat je van jezelf hebt. Met de voorkeuren, neigingen en de concepten waar jij in gelooft. Hoe meer je je met dit zelfbeeld identificeert, hoe belangrijker het wordt om het koste wat kost in stand te houden.

Je bedenkt jezelf. Maar hoe doe je dat? Hoe is het mogelijk dat er een jij is die zichzelf bedenkt?

Dat is mogelijk omdat jij zelf universele levensenergie bent die in je mensengedaante op aarde een illusie van tijdelijkheid en afgescheidenheid creëert.

Dit is de spirituele waarheid waarnaar de drie principes verwijzen. Ze verwijzen naar de eenheid van het leven.

Terwijl ik deze zinnen typ, gebeurt er iets grappigs. Ik merk dat ik ze nauwelijks durf op te schrijven. Ik voel meteen emotionele onrust terwijl ik dat doe. Blijkbaar zitten er concepten in mijn hoofd die dit onbestemde, onbehaaglijke gevoel oproepen. Gedachten en overtuigingen die misschien te maken hebben

met de angst om als zweverig bestempeld te worden. Zou kunnen, want mijn ego ziet zichzelf nogal graag als nuchter! Maar voor hetzelfde geld spelen er hele andere onbewuste overtuigingen. Hoe dan ook, ik hoef het verband niet te weten en dus niet te onderzoeken. Ik kan het onrustige gevoel gewoon laten vervliegen. Heel bevrijdend is dat. En weer een mooie illustratie van het systeem dat zijn werk doet.

Spiritualiteit wordt vaak verkeerd begrepen. Er kleven veel beelden aan dit woord die er voor mijn gevoel helemaal niets mee te maken hebben. Waar ik zelfs liever verre van wil blijven. Het ontaardt vaak in navelstaardij. Onder het mom van het loslaten van het ego, ga je eindeloos graven in wat jou allemaal is overkomen en aangedaan. Hoe dieper je graaft, hoe meer je alles op jezelf gaat betrekken en hoe meer het universum om jouw persoontje lijkt te draaien. Vaak sluipt er ook een soort wedstrijdelement in. Je kunt als het ware een trap van verlichting beklimmen. Wie een treetje hoger staat, is net eventjes iets verlichter dan de dolende geesten op de lagere treden. Ook hier wordt het juist weer een kwestie van het ego bevestigen, in plaats van het ego loslaten. Je verheft jouw persoonlijke psychologie tot het middelpunt van het universum. Veel mensen die zichzelf sterk identificeren met de ratio hebben, denk ik, om deze reden een afkeer van spiritualiteit. Maar de essentie van spiritualiteit is juist dat jouw essentie onpersoonlijk is.

Is het allemaal een droom, mama?

Mijn oudste zoon was een jaar of vijf toen hij op een dag zei: 'Weet je, mama, ik zat te denken. Misschien is het wel niet echt, misschien is het allemaal maar een droom'. Hij had de kern te pakken. Het ego, ons zelf, is een tijdelijke illusie. Wij zijn niet

ons ego. Wij zijn de scheppende levensenergie waarmee we onszelf scheppen. We gebruiken allemaal de kracht van het vormloze om onze persoonlijke ervaring van de werkelijkheid te creëren. In die zin zijn wij allemaal God die zichzelf schept. Niet als in God met de baard, Jahweh, Allah of welk ander religieus opperwezen dan ook. Je kunt het woord God gerust vervangen door de kosmos, het universum of het leven. Ik bedoel niet te zeggen dat ik, Eline, een god ben. Dat zou getuigen van grootheidswaan. Wat ik bedoel, is dat God de illusie die zichzelf Eline noemt, schept. En dat beide dus één zijn. Er is alleen maar God (of de kosmos/het universum/het leven).

Ik heb je gewaarschuwd; het is niet logisch! Het is onmogelijk om dit te bevatten met je rationele brein. En het is ook niet nodig. Je hoeft je lieve hoofd er niet over te breken, want je kunt het voelen. Soms, als het gekrakeel in je hoofd is verstomd, voel je een stille harmonie. Dan ervaar je niet meer je persoonlijke gedachten, maar een onpersoonlijke, tijdloze, eeuwige, liefdevolle innerlijke vrede. Je kunt het voelen als je in de ogen van een pasgeboren baby kijkt. Of als je in de natuur bent. Of als je in lotushouding op je meditatiematje ligt. Maar dit gevoel kan je ook overvallen te midden van een angstige situatie. Omringd door ziekte en dood kun je opeens ervaren dat je veilig bent. Dat je dat altijd bent geweest en altijd zult zijn.

Ik denk dat veel mensen de vervreemding herkennen waar mijn zoon naar verwees toen hij opperde dat het wellicht allemaal een droom is. Bij wie is dit nooit door het hoofd geschoten? Wie heeft nooit het gevoel gehad dat er iets niet klopt? Dat we in een schijnwereld à la *The Matrix* ronddolen? Wie heeft er nooit thuis op de bank gezeten en opeens gedacht: ik wil naar huis?

Je bent al thuis

De boodschap van de drie principes is: je bent al thuis. Er is een gedeelte van jou dat eeuwig, tijdloos, alwetend, allesomvattend is. Je staat in verbinding met een oneindige bron van wijsheid en creativiteit. Zonder dit rationeel te hoeven snappen, kun je het ervaren. Bijvoorbeeld op momenten dat je gewoon vanzelf weet welke keuze je moet maken, ook al heb je er niet over nagedacht. Of wanneer je uit het niets een oplossing voor een ingewikkeld probleem te binnen schiet. Of wanneer je spontaan precies het juiste gebaar maakt om een dierbare te troosten. Of als er in een vlaag van inspiratie een helder document uit je pen komt rollen. Of op die magische momenten dat je een diepe, woordeloze verbondenheid voelt met een medemens.

In deze wetenschap ligt de sleutel tot je mentale welbevinden. En niet in je persoonlijke psychologie. Daarom hoef je niet in jezelf te graven om te ontdekken wie je werkelijk bent. Juist niet. Want hoe dieper je graaft, hoe vaster het ego zich vastklampt aan de illusie van persoonlijkheid, tijdelijkheid en afgescheidenheid. Aan het stuk van jezelf dat zich identificeert met wat je gelooft over jezelf. Als je dat doet, moet je uit alle macht proberen het beeld van dat ego in stand te houden. Dan denk je dat je minder waard bent als anderen commentaar op je hebben. Of dat je meer waard bent als je geprezen wordt. Dan ga je jezelf censuur opleggen. Of geloven dat je iets niet kunt of wilt doen, omdat je 'er geen type voor bent'. Dan blokkeer je als je iets doet waarvan jij denkt dat het niet bij jou hoort.

Je hoeft je ego niet los te laten als je ziet dat het een illusie is. Je kunt voorbij dat ego kijken en zien hoe het tot stand komt. En dan kom je tot de ontdekking dat al je problemen ontstaan

doordat je soms verstrikt raakt in je gedachten. Dan kun je ontspannen in de wetenschap dat de oplossing voor elk probleem altijd voorhanden is: jezelf er aan herinneren dat je gedachten niet echt zijn. Zodat je kunt voelen wie je voorbij die gedachten werkelijk bent. Dan kun je op ieder moment de weg terug naar huis vinden.

Hoe meer je dit kunt zien, hoe milder, wijzer en liefdevoller je houding tegenover jezelf en anderen zal worden. Want dan weet je wat de bron is van kwetsend, onhandig of onverstandig gedrag. Dat niemand bewust kiest voor schadelijk gedrag. Maar dat dit altijd voortkomt uit het beperkte perspectief dat een onzekere stemming met zich meebrengt. En dan kun je jezelf en een ander helpen om uit die onzekere bui te komen. Gewoon, door te weten wie jij en die ander werkelijk zijn.

Paradigma-shift:

Ik las eens een artikel over een onderzoek naar het heilzame effect van hallucinerende middelen op mensen met een depressie. De proefpersonen knapten enorm op van deze middelen doordat die een eenheidservaring opriepen. Ze voelden zich niet langer afgesneden, maar onderdeel van de kosmos. Dat had allerlei positieve effecten die aanhielden. De onderzoeker merkte op dat dit onderzoek hoopvol stemde, ook al hielp het mensen dan aan een illusie...

Wat nou als het andersom is? En als je die middelen niet nodig hebt om te weten dat je altijd verbonden bent met het grote geheel?

Hoofdstuk 7



*De **3 principes**
van Mind,
Consciousness
en Thought*

H7

De 3 principes van Mind, Consciousness en Thought

In de voorgaande hoofdstukken heb je kunnen lezen door welke inzichten ik ben afgekickt als persoonlijke-ontwikkelingsjunkie. Deze inzichten zijn allemaal terug te leiden tot een overkoepelend paradigma: dat van de drie principes. Ik heb die principes nog niet toegelicht, maar tussen de regels door ben je ze al wel tegengekomen. Hoog tijd om ze nu eindelijk onder de loep te nemen!

Wat het niet en wel is

Om te beginnen: de drie principes zijn geen geloof of techniek. Ze bieden geen methode, aanpak of stappenplan. Geen voorschriften voor een beter, gelukkiger, succesvoller leven. Geen concept waar je in kunt geloven of niet. Geen opperwezen dat je moet aanbidden. Geen goeroe die je moet navolgen. Geen dogma's of leerstellingen. Geen stappenplan naar verlichting.

De drie principes zijn alleen maar een beschrijving. Een beschrijving van hoe de menselijke ervaring tot stand komt. Van een onveranderlijk, natuurlijk proces dat continu gaande is. Daarom is er ook geen methode die je kunt toepassen. Er valt niets te doen. Je hoeft alleen maar te begrijpen welke universele principes ten grondslag liggen aan de menselijke ervaring.

De drie principes zijn ook metaforen. Ze verwijzen naar datgene wat ze representeren, maar zijn dat niet zelf. Alle woorden zijn in feite metaforen. Bijvoorbeeld 'stoel' of 'aap'. Stoel en aap verwijzen naar objecten die in de vorm bestaan. Er zijn ook metaforen die verwijzen naar 'het vormloze'. Het lastige

is dat je het vormloze eigenlijk niet in woorden kunt vatten. Maar daarom spreken de drie principes me juist zo aan. Wat mij betreft zijn het de helderste metaforen die we hebben om te beschrijven hoe de menselijke ervaring tot stand komt.

Deze metaforen hebben we te danken aan een Schotse lasser. In 1973 had deze Sydney Banks een spontane openbaring die heeft geleid tot het nieuwe paradigma van de drie principes. Hij worstelde in die tijd met gevoelens van onzekerheid. Tijdens een gesprek met een therapeut realiseerde hij zich opeens dat die onzekerheid alleen maar in zijn eigen gedachten bestond. Dat leidde tot het inzicht dat onze ervaring van het leven niet van buitenaf wordt gecreëerd, maar van binnenuit. Niet onze omstandigheden maken ons gelukkig, verdrietig, boos, blij, gefrustreerd enzovoort, maar onze gedachten over die omstandigheden. Deze ervaring openbaarde voor hem drie fundamentele principes die ten grondslag liggen aan de menselijke ervaring:

- **‘Mind’**, de vormloze energie achter al het leven
- **‘Thought’**, het vermogen om vormen of ideeën te creëren uit die vormloze energie;
- **‘Consciousness’**, het vermogen je bewust te zijn van het leven en om je gedachten als werkelijkheid te ervaren.

Dit is niet iets wat Sydney Banks bedacht heeft. Hij was een doodgewone man zonder veel kennis van psychologie of filosofie. Op een of andere manier heeft hij toevallig ‘gezien’ hoe deze principes werken. Die principes kun je opvatten als een natuurwet, net als zwaartekracht bijvoorbeeld. Of we er nu in geloven of niet, we zijn allemaal onderhevig aan zwaartekracht. Deze natuurwet is op een goed moment door mensen ‘ontdekt’

en Newton heeft er een naam aan gegeven. Zo zijn we ook onderhevig aan de drie principes. Sydney Banks heeft ze op een goed moment blootgelegd en er namen voor bedacht.

Voor alle duidelijkheid: het gaat hier dus niet om een zelfbenoemde goeroe die een cultus is begonnen. Er bestaat niet zoiets als een drie principes-cultus. Wel is Sydney Banks na zijn 'openbaring' zijn inzichten gaan delen en verdiepen door lezingen te geven over het nieuwe paradigma. Vooral in de Verenigde Staten en Groot-Brittannië hebben die inzichten navolging gevonden. Daar wordt dit paradigma al tientallen jaren met verbluffende resultaten ingezet in uiteenlopende disciplines als lichamelijke en geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg, maatschappelijk werk en in de zakelijke wereld.

Het principe van Mind (geest):

Het principe van Mind verwijst naar de 'universele levensenergie' die we in de vorige hoofdstukken al zijn tegengekomen. Het is het vormloze waar alles, wat vorm heeft gekregen, uit voortkomt. Blijkbaar ligt er een vormloze energie of intelligentie ten grondslag aan het leven. Die is er altijd. Niet in de zin dat deze de boel controleert, maar het is die energie die ervoor zorgt dat eikels eikenbomen worden, wonden genezen, en dat het leven nieuw leven voortbrengt. Sommige mensen zullen dit het universum noemen, anderen God, de natuur of het leven zelf. Mensen zijn onderdeel van dit grote geheel, dit allesomvattende proces dat zich voltrekt en dit proces voltrekt zich buiten hun invloed. Zonder dit principe zou je niet bestaan en niet in staat zijn om het leven te ervaren.

Het principe van Consciousness (bewustzijn):

Mind is de bron van alles, dus ook van het principe van bewustzijn. Dit principe is al even ongrijpbaar als dat van Mind. De wetenschap heeft het tot op heden niet kunnen doorgronden. Wel is duidelijk dat mensen het aangeboren vermogen hebben om zich bewust te zijn van hun ervaringen. Net als Mind is bewustzijn een voorwaarde om het leven te kunnen ervaren. Universal Mind, de levensenergie, stroomt door ons heen, en ons bewustzijn maakt er een persoonlijke ervaring van. Het voorziet onze zintuigen van informatie en brengt wat we denken tot leven.

Je kunt bewustzijn zien als de ‘pecial-effectsafdeling’ die de illusie van je gedachten levensecht maakt. Er komt een gedachte in je op en je bewustzijn maakt er een ervaring van die je kunt voelen in de vorm van allerlei sensaties. Van gelukzalige en fijne tot niet zo fijne en ronduit verschrikkelijke.

Er is een verband tussen hoe je je voelt en het bewustzijnsniveau waarop je je bevindt. Dat bewustzijnsniveau bepaalt de kwaliteit van je ervaring. In een slechte bui zit je in de onderste regionen van het bewustzijnsspectrum. Denk aan de kelder van het appartementengebouw uit hoofdstuk 3. In de kelder is het koud en vochtig, het ziet er onaantrekkelijk uit en er zijn geen ramen. ‘Vanuit de kelder’ heb je een beperkt perspectief op jezelf, je leven en de wereld. Je neemt je omgeving waar door het filter van je eigen troebele gedachten. Je vat alles heel persoonlijk op en verliest het grote plaatje uit het zicht. Je vervalt in ineffectieve gewoontes en voelt je onzeker.

Als je stemming stijgt, verbreedt je perspectief zich. Je voelt je vrolijker en veerkrachtiger. Je bekijkt de dingen met

meer afstand en hebt weer toegang tot je gezonde verstand. Je vat gebeurtenissen en het gedrag van anderen niet meer zo persoonlijk op en je kunt beter met je omgeving overweg. In een goede bui lukt het je om problemen op te lossen en slechte gewoontes te doorbreken.

Zoals we in de vorige hoofdstukken al zagen, veranderen stemmingen vanzelf. Ze gaan de hele dag heen en weer, van hoog naar laag en andersom. Logisch, want er zullen altijd nieuwe gedachten opkomen, die nieuwe gevoelens oproepen. Hoe meer je ziet hoe dit systeem werkt, hoe minder lang je in de lagere regionen blijft hangen. Want dan ga je steeds beter zien dat je niets hoeft met je emoties. Behalve ze opvatten als alarmsignaal. Als waarschuwing dat je jezelf aan het wegdenken bent uit het moment en van je natuurlijke welbevinden.

Een appartementencomplex heeft maar een beperkt aantal verdiepingen. Je kunt geen verdiepingen overslaan om een niveau hoger of lager te komen. Dat geldt niet voor het bewustzijn. Het bewustzijn heeft een oneindig aantal niveaus en je kunt op elk moment een inzicht krijgen, waardoor je een sprong maakt. Je kunt niet ontsnappen aan het systeem. Er zullen altijd momenten zijn dat je wordt meegesleept door het drama van je gedachten. Maar met elk sprongetje zal je meer vrijheid, verbondenheid, helderheid en innerlijke rust ervaren. En als je eenmaal een sprongetje hebt gemaakt, kun je niet terug naar het niveau van waar je vandaan kwam. Dat geldt voor ieder mens. Voor iedereen is er altijd een weg omhoog. Of beter gezegd, een weg terug. Naar huis.

Het principe van Thought (het vermogen om te denken):

Het principe van Thought verwijst naar ons vermogen om te denken. Het is een creatieve kracht. Met dit vermogen creëren we onze individuele ervaring van de werkelijkheid. Ook dit principe is essentieel om het leven te kunnen ervaren.

Wij creëren onze individuele ervaring van de werkelijkheid door onze gedachten. Dat is zo vanzelfsprekend dat we er niet bij stilstaan. We denken de hele dag. We zijn de wereld constant aan het waarnemen, interpreteren en ervaren via onze gedachten. Dat is een selectief proces. Onze zintuigen nemen waar wat aansluit bij onze waarden, interesses en vooroordelen. We zien wat we denken. De buurman op nummer 6 ziet een wereld waarin mensen op zoek zijn naar verbinding en duurzame manieren om samen te leven. De buurman op nummer 10 ziet een wereld waarin tegenstellingen steeds groter worden en gevoelens van onveiligheid en frustratie almaar toenemen. Ze kijken naar dezelfde wereld. Maar zien een compleet ander plaatje, omdat ze ieder hun eigen gedachten projecteren op wat ze waarnemen.

Als kind is je conceptuele brein nog niet ontwikkeld. Naarmate je opgroeit, sla je steeds meer ervaringen op. Je brein verwerkt die ervaringen tot concepten, overtuigingen en meningen. Zo ontwikkel je in de loop van je leven je eigen, gepersonaliseerde gedachtensysteem. Dat gedachtensysteem kun je ook je ego of persoonlijkheid noemen. Je ego wil zichzelf heel graag in stand houden. Het is ontvankelijk voor informatie die jouw zelf- en wereldbeeld valideert. Het interpreteert informatie zo, dat hij aansluit bij jouw referentiekader. Je ziet dus vooral wat je gelooft over jezelf en de wereld. Zo word je keer op keer bevestigd in wat je ziet. Je denkt je eigen ego of persoonlijkheid bij elkaar.

De bewuste en onbewuste gedachten die je op een bepaald moment hebt, creëren in dat moment je hoogstpersoonlijke ervaring van de werkelijkheid. Je interpretatie van wat je ziet, roept een emotionele reactie op. In een slechte bui word je helemaal opgeslokt door de *inhoud* van de gedachten die je creëert. Dan heb je niet in de gaten dat jouw concept van jezelf en de wereld alleen maar in je eigen hoofd bestaat. Je ziet niet dat al je ervaringen tijdelijke emotionele reacties zijn op je gedachten. Je denkt dat je omstandigheden je ervaringen creëren.

In een goede bui kun je makkelijker zien dat het andersom is. Dat jij zelf de schepper bent van al je ervaringen. Er is een oneindig potentieel van gedachten waar je toegang toe hebt. Alleen zit het filter van je denkkader tussen jou en dat potentieel. De drie principes nodigen je uit om voorbij de inhoud van je gedachten te kijken. Om je aandacht te richten op *datgene wat creëert*. Dan kun je loskomen van je identificatie met je concepten, overtuigingen en meningen. En dan merk je dat je altijd maar één gedachte verwijderd bent van een nieuwe ervaring. Het vermogen om een nieuwe gedachte te krijgen, is altijd aanwezig. Je kunt in elk moment een nieuwe realiteit creëren door een nieuwe gedachte toe te laten.

Vorm uit het vormloze

De drie principes creëren vorm uit het vormloze. Samen maken ze de menselijke ervaring mogelijk. Ze brengen op elk moment de vormloze energie tot leven in ons en door ons. Dit proces voltrekt zich in ieder van ons, en ook los van ons. We leven, we denken, we ervaren het leven. We gebruiken allemaal de kracht

van het vormloze om vorm te geven aan het vormloze. Zo komt de universele levensenergie via ons tot uitdrukking.

Wij zijn zelf die levensenergie die een menselijke ervaring heeft. Via de drie principes gebruiken we de kracht van het oneindige om onze persoonlijke ervaring van de werkelijkheid te creëren. Die persoonlijke werkelijkheid is veranderlijk en tijdelijk. De principes die onze persoonlijke werkelijkheid mogelijk maken, zijn permanent en onveranderlijk. Ze zijn vormloos of 'voor de vorm'. Deze universele energie is altijd werkzaam en zal dat altijd zijn, lang nadat de laatste mens is uitgestorven.

Tallose filosofieën en levensbeschouwelijke stromingen in de geschiedenis bevatten elementen die in dezelfde richting wijzen als de drie principes. Er zijn bijvoorbeeld raakvlakken met boeddhisme, Advaita Vedante, mindfulness, het stoïcisme, de filosofie van Spinoza. Maar nogmaals, de drie principes bieden geen methode, dogma, concept, leefregels, stappenplan. Geen geboden en ook geen verboden. Ze zijn alleen maar een beschrijving en doen geen uitspraak over hoe te leven. Je kunt ze niet toepassen. De drie principes zijn geen tijdelijke, door de menselijke geest gecreëerde concepten zoals filosofische of levensbeschouwelijke stromingen dat zijn. Ze verwijzen naar wat het creërende mogelijk maakt.

Als je probeert het vormloze in woorden te vatten, wordt het al snel geknutseld en hoogdravend. Het rationele brein komt in opstand, want dat is op zoek naar logische verklaringen en tastbare bewijzen. Het kan niet goed overweg met het vormloze. Het zegt: 'Ik denk, dus ik ben. Ik ben mijn brein.'

De drie principes zeggen: 'Je bent en je denkt dat je bent. Je bent het leven en je schept je menselijke ervaring door je vermogen om te denken. Als mens ervaar je jouw eigen gedachten als jouw persoonlijke werkelijkheid, mede mogelijk gemaakt door mind en bewustzijn.' En dat inzicht is alles wat nodig is om de weg vrij te maken naar een leven vervuld van veerkracht, liefde, voldoening, dankbaarheid, verbondenheid en creativiteit. Ongedacht je omstandigheden, persoonlijkheidskenmerken of bagage.

Paradigma-shift:

Vanuit de onpersoonlijke, permanente, onveranderlijke, vormloze levensenergie creëren de principes van Mind, Consciousness en Thought de persoonlijke, tijdelijke, veranderlijke menselijke ervaring in de vorm. Als mens ervaar je in elk moment je eigen gedachten als jouw persoonlijke werkelijkheid.

Het leven wil zich uitdrukken via jou. De levensenergie stroomt hoe dan ook door je heen. Er valt niets te controleren of manipuleren. Het leven draagt je. Je kunt vertrouwen op de werking van het systeem. Soms raakt de expressie van het leven die via jou tot uitdrukking komt vervormd. Dat gebeurt als je verstrikt raakt in onzekere gedachten. In een poging je gevoelens van onzekerheid te bezweren, verval je in het onnatuurlijke gedrag van je overlevingsstrategie. Je isoleert jezelf van de stroom. In je onschuld plug je uit. Je tunnelvisie beperkt de mogelijkheden die je ziet om een andere realiteit te creëren. Je laat geen nieuwe gedachten meer toe en je situatie lijkt onveranderlijk.

Je kunt op elk moment weer inpluggen. Door je te herinneren wie je werkelijk bent. Door te zien dat al je ervaringen tijdelijke emotionele reacties zijn op je gedachten. Dat je eigen gedachten je soms weghalen uit het moment en de natuurlijke stroom blokkeren. Met dat inzicht verliest de illusie zijn greep. Het leven kan weer vrijelijk via jou tot uitdrukking komen. Je bent weer ingeplugd op de oneindige bron van wijsheid en creativiteit. Je bent weer thuis.



Tot slot

Tot slot

Toen ik voor het eerst in aanraking kwam met de drie principes maakte de persoonlijke ontwikkelingsjunkie in mij verheugd een sprongetje. Hebbes! Ik had weer een shot te pakken! Een interessante, nieuwe benadering om mijn tanden in te zetten. Een frisse techniek die ik op mezelf kon toepassen. Het volgende instrument dat ik kon gebruiken in mijn eeuwig durende queeste.

Al snel werd ik nog blijer van wat ik ontdekte. De drie principes boden het verlossende antwoord op de vraag die mij al zo lang bezighield. Eindelijk had ik een logische verklaring voor dat irritante verschijnsel dat je soms opeens de verkrampde versie van jezelf bent!

Maar daarmee was ik nog niet afgekickt. De jacht verplaatste zich naar het antwoord op de vraag: hoe kan ik dit toepassen om vaker de ontspannen versie van mezelf te zijn? Wat kan ik nu doen?

Mijn rationele brein wilde doen wat het altijd deed: op zoek gaan naar controle, verklaringen en verbanden. Ik redeneerde als volgt. Aha, mijn onrust wordt dus veroorzaakt door mijn onrustige gedachten. Dan hoef ik alleen nog maar te weten welke gedachten mijn vervelende gevoel precies veroorzaken. Als ik dat weet, dan lost dat gevoel vanzelf op!

Kortom, ik dacht dat ik de illusie kon doorprikken door me te verdiepen in de inhoud van mijn gedachten. En dat dan alles zou gaan zoals ik dat wilde.

Je ziet, ik had de kern nog niet helemaal te pakken. Ik dacht dat ik moest onderzoeken wat ik dacht. Mijn emoties en gedachten nam ik nog serieus. Nog steeds vatte ik ze op als iets 'echts', iets wat ik kon controleren. Ik had niet door dat het niet gaat om wat ik denk, maar om het feit dat ik denk. Dat ik niet hoeft te kijken naar wat mijn gedachten creëren, maar naar wat het creërende mogelijk maakt.

Mijn rationele brein had tijd nodig om af te kicken. Daar hoefde ik niets voor te doen, want er was ook een ander deel van mij dat geraakt werd door de drie principes.

Ik bleef erover lezen en merkte dat ik daar een goed gevoel van kreeg. Ook keek ik veel naar video's waarin mensen spraken over de drie principes en de inzichten die zij hadden opgedaan. Die mensen straalden zo veel natuurlijkheid, rust en welbevinden uit. Er zat zo weinig ego in de manier waarop ze vertelden. Het maakte eigenlijk helemaal niet zo veel uit wat ze precies zeiden. Ik kreeg gewoon een heel fijn gevoel als ik hun praatjes beluisterde. Het was die stille harmonie, waar ik in een vorig hoofdstuk al over schreef. Een gevoel van onpersoonlijke, tijdloze, liefdevolle, innerlijke vrede. Van thuiskomen. Dat gevoel was niet nieuw. Ik heb het als kind heel vaak ervaren.

Mijn onrustige brein kwam tot rust. Hoe meer ik die innerlijke rust ervaarde, hoe minder aantrekkelijk het werd om aandacht te besteden aan de inhoud van mijn hersenspinsels. En hoe logischer het werd om op zoek te gaan naar het goede gevoel dat ik in elke situatie kan ervaren, *gegeven die situatie*.

Toen ging ik vanzelf steeds meer zien dat er niets te doen valt. Het leven regelt het voor je, als je het laat gebeuren! Ik hoeft niet te proberen ergens te komen waar ik nog niet ben. Ik moet alleen maar zorgen dat ik het kanaal zo veel mogelijk open

houd. En zelfs daar hoeft ik eigenlijk niets voor te doen. Het systeem zelf waarschuwt me als het kanaal verstopt dreigt te raken. Mijn onrustige emotie herinnert me aan het verband tussen mijn gedachten en mijn ervaring. Hoe meer ik dat zie, hoe vrijer ik me voel:

- Ik hoeft mezelf en het leven niet zo serieus te nemen. Het leven draagt me, en ik heb toegang tot een oneindig potentieel aan gedachten. Ik zit niet vast en ik hoeft nergens van weg. In ieder moment kan ik een nieuwe gedachte toelaten, en daarmee een nieuwe ervaring creëren.
- Het geeft niet als de dingen anders lopen dan ik wil. Resultaten laten zich niet afdwingen. Het is niet aan mij om te bepalen wat het leven mij toebedeelt. Ik kan gewoon in het hier-en-nu mijn best doen, mijn creativiteit en nieuwsgierigheid de ruimte geven, en genieten terwijl ik daarmee bezig ben.
- Ik hoeft niet angstvallig te proberen de boel te controleren. Ik heb op elk ogenblik toegang tot alle bronnen die ik nodig heb om te navigeren door de hoogte- en dieptepunten die het leven me presenteert.
- Ik kan niet weten wat ik in de toekomst zal voelen. Ik heb geen idee wat ik zal denken en welk gedrag ik zal vertonen. In plaats van zorgelijk, kan ik de toekomst ook nieuwsgierig tegemoet treden. En me openstellen voor wat ik in het moment zal ervaren.
- Het is niet erg als ik in een slechte bui terugval op mijn ineffektieve gewoontes. Ik kan gewoon wachten tot mijn onzekere bui weer voorbij is. Als ik mijn troebele gedachten en emoties laat voor wat ze zijn, krijg ik vanzelf weer toegang tot mijn gezonde verstand.

- Ik hoef niets te forceren om mijn gedrag te veranderen. Hoe meer ik zie dat ik mijn ervaringen zelf creëer, hoe meer dat vanzelf zal gaan. Omdat ik het onnatuurlijke gedrag van mijn overlevingsstrategie dan steeds minder nodig hebt.
- Ik hoef mezelf en anderen niet te veroordelen vanwege kwetsend, onhandig of onverstandig gedrag. Ik kan zien dat schadelijk gedrag altijd voortkomt uit het beperkte perspectief dat een onzekere stemming met zich meebrengt.
- Er bestaan geen regels voor hoe ik moet leven, behalve in mijn hoofd. Ik hoef me niet te laten leiden door ideeën over hoe ik me moet gedragen of wie ik moet zijn. Ik mag en kan in ieder moment mijn natuurlijke zelf zijn.
- Alle antwoorden op de belangrijke vragen die ik heb, zijn in mijzelf te vinden.

Ook jij kunt de antwoorden op de belangrijke vragen in jezelf vinden. Je bent niet afhankelijk van de adviezen van anderen. Laat je vooral inspireren door zelfhulpboeken. Maar verwacht niet dat ze je het ontbrekende stuk zullen aanreiken.

Alles wat je nodig hebt, is het inzicht dat het je aan niets ontbreekt. Dit inzicht krijg je niet als je probeert het te vatten met je rationele brein. Wel door met een open blik tot je te nemen welke inzichten anderen hebben opgedaan. En te kijken wat je daar voor jezelf in kunt ontdekken. Dan zal je merken dat je het steeds meer kunt voelen.

Dat is de reden dat ik dit boek heb geschreven. Om te delen wat ik heb ontdekt. Niet om je te vertellen welke stappen je moet zetten om een gelukkiger, beter, succesvoller, geslaagder mens te worden. Maar om je er aan te herinneren dat je vrij bent, ook op momenten dat je gelooft dat dit niet zo is.

Ik vind het nog steeds leuk om kennis op te doen over psychologie. Ik lees nog altijd met plezier zelfhulpboeken. Maar niet meer om een onvervulbare honger te stillen. Mijn honger is gestild. Ik ben niet meer op zoek naar de betere versie van mezelf. Want ik kan me op elk moment herinneren wie ik werkelijk ben. Ik ben er al. Ik ben thuis.

En dat geldt ook voor jou.

Inspiratiebronnen

Ben je net als ik geïnspireerd geraakt door de drie principes? En wil je er meer over weten? Ik heb een aantal inspiratiebronnen voor je op een rij gezet.

Bronnen die ik heb gebuikt voor dit boek:

- Bailey, J. (1990). *The Serenity Principle*. New York: Harpercollins Publishers.
- Banks, S. (2016). *The Missing Link*. Auburn: Lone Pine Publishing.
- Dweck, C. (2017). *Mindset*. Londen: Little, Brown Book Group.
- Mastwijk, A. (2018). *Altijd thuis*. Soest: Shift Academy.
- Mastwijk, A. en L. Spaanbroek (2017). *Het mag ook makkelijk*. Soest: Shift Academy.
- Neill, M. (2013). *The Inside-Out Revolution*. Londen: Hay House.
- Neill, M. (2018). *Caffeine for the soul*. Opgehaald van Micheal Neill: <https://www.michaelneill.org/blog/>
- Pransky, G. (2001). *The Relationship Handbook*. La Conner: Pransky and Associates.
- Ruiz, D. M. (2012). *Het vijfde inzicht*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Sedgeman, J. (2008). *Effect of a mind-consciousness-thought (MCT) intervention on stress and well-being in freshman nursing students*. Dissertation, West Virginia University, College of Human Resources & Education, Morgantown. Opgehaald van <https://pqdtopen.proquest.com/doc/304448072.html?FMT=AI>

Smyth, D. M. (2018). *3 principles*. Opgehaald van RethinkingBusiness:
<http://rethinkingbusiness.biz/?s=3+principles>
Watts, A. (2009). *The Book on the Taboo against Knowing Who You are*. Londen: Souvenir Press Ltd.

Andere boeken over, of geschreven vanuit de drie principes:

Sydney Banks:

- *Enlightened Gardener*
- *Second Change*

George Pransky:

- *Het relatiehandboek*. Dit is een Nederlandse vertaling van het boek dat ik heb geraadpleegd. Mijn favoriete boek over de drie principes. Het maakt heel helder en eenvoudig de werking van de principes duidelijk, zonder ze expliciet te benoemen.

Interessante websites:

- Lezingen van Sydney Banks (bijvoorbeeld Longbeach lectures): <http://sydbanks.com/videostream/>
- 3 Principles Global Community (klik op media om bij video's, blogs en webinars te komen): www.3pgc.org
- Michael Neill (podcasts, blogs en video's)
<https://www.michaelneill.org/>

Meer hulp:

Er valt heel veel te lezen, beluisteren en bekijken over de drie principes. Doe er je voordeel mee! ‘Stay in the conversation’ wordt dat ook wel genoemd in drie principes-jargon. De doeltreffendste en waarschijnlijk ook leukste manier om je inzicht te vergroten, is om letterlijk de conversatie aan te gaan. Een gesprek van mens tot mens, waarin je inzichten uitwisselt. Dat is heel helpend, want de kracht van je gedachten is groot! Op sommige punten is het heel moeilijk om te zien dat je gedachten geen vaste grond hebben in de realiteit buiten jou. Op die vlakken heb je misschien iemand nodig die je helpt de illusie door te prikken. Die persoon kan ik voor je zijn. Ik help je graag je om je weg terug te vinden naar de bron van je natuurlijke welbevinden. Geïnteresseerd? Stuur me een mail: info@elinesluys.nl, of kijk op <https://www.elinesluys.nl/> voor gratis tips, artikelen en voor programma’s om je inzicht te vergroten.