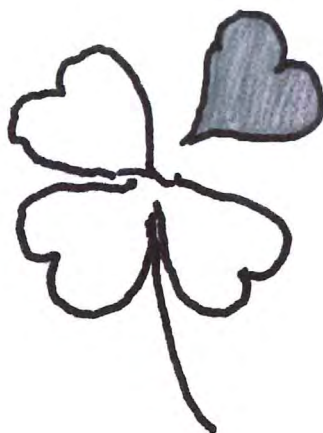


IN ÉÉN DAG GELUKKIG



LEER LICHTER DENKEN
EN DE WERELD IS VAN JOU

Janneke Gaanderse

1

PLATTEGROND
VAN GELUK

Een knipoog en een lach en de wereld is van jou.

Zo laat je jouw hartstochtelijk gekoesterde overtuigingen los (in het kort).

Alles wat je aandacht geeft groeit. Dus, als je anders naar de dingen leert kijken, veranderen de dingen inclusief jijzelf.

Lichter denken betekent dat jij je zorgen in een paar seconden los kunt laten, dus binnen een knipoog en een lach. Om dat te leren is een aantal stappen nodig, die in dit boek achter elkaar aan je worden voorgesteld. En om je alvast een overzicht te geven, hebben we een plattegrond gemaakt. We beginnen met bewustzijn en eindigen met acceptatie van de wereld om ons heen. Daarna ontwerp je met het grootste gemak jouw eigen geluk inside the box, dus binnen de mogelijkheden die er zijn. En dan ben je als het goed is: ondanks alles gelukkig. Op pagina 14 en 15 vind je een plattegrond, waarop je de stappen alvast kunt volgen. Een plattegrond van alles wat in het boek voorkomt, zodat je het in één keer kunt overzien.

1. **Priming:** iets wordt naar voren gehaald en belangrijk gemaakt doordat je het meerdere keren – minstens drie keer – ziet, meemaakt of herkent. Zie je wel: ik heb drie witte zwanen gezien, dus alle zwanen zijn wit. De formule van oorzaak en gevolg start met een overtuiging, door herhaaldelijke voorbeelden van die overtuiging ontstaat focus, daarna komt het automatisch zoeken naar bevestiging van die overtuiging, dan het handelen op basis van die overtuiging en uiteindelijk volgt een resultaat.
2. **Een heuristiek is een ezelsbruggetje, een versimpeld plaatje van de werkelijkheid.** Heuristieken zorgen ervoor dat we niet steeds opnieuw alles hoeven te interpreteren. We leven in een wereld van versimpelde plaatjes waardoor we op de automatische piloot kunnen autorijden, koken, liefhebben en werken.

3. **De wereld is een reflectie van onze gedachten.** Allereerst laat dit boek jou zien wat jouw overlevingsstrategieën waren in jouw jeugd en tijdens jouw ontwikkeling tot aan de dag van vandaag. Zo begrijp je jouw persoonlijke groeidoelen en -wensen beter.
Je moet uitvinden wat voor jou van belang is, wat jouw leven kleur geeft. En ik probeer dit boek zo in te richten dat jij ruimte hebt voor die zoektocht, namelijk het verbinden van jouw persoonlijke zinging met de wijdere wereld, over bijvoorbeeld goede relaties, werk of je zelfbeeld.
4. **Wat staat jouw geluk in de weg?** De blokkade tussen jou en jouw ultieme bloei: herhaaldelijke negatieve projecties van negatieve ervaringen uit het verleden op nieuwe mensen en gebeurtenissen. Daardoor ervaar je niet wat er in het hier en nu gebeurt.
5. **We denken dat als dit of dat anders is, we gelukkiger zullen zijn.** De plaatjes die we hebben van het leven stroken niet altijd met de werkelijkheid. Dan denken we dat het anders zou moeten zijn. Dat is niet waar. Je kunt de wereld niet aan jou aanpassen. Je kunt een kat niet leren blaffen omdat je denkt dat je dan gelukkiger wordt. Wel kun je leren om te zien wat jouw ontevredenheden en je terugkerende angsten en zorgen zijn. Zodat je van jouw eisen aan de wereld voorkeuren kunt maken.
6. **Hoe ziet jouw leven eruit als je angsten en zorgen uitkomen?** In plaats van je wensen? Dat is waar we ons 99 procent van de dag mee bezighouden. Het is alsof je God en het universum vraagt of ze vooral aan je geven wat je niet wilt. We dolen rond in het verleden, rond het kruispunt waar jij/alles anders had/moeten/willen zijn. En we maken ons overdreven veel zorgen over de toekomst, voor als onze angsten uitkomen. Zie hoe je jouw eigen persoonlijke horrorfilm creëert.

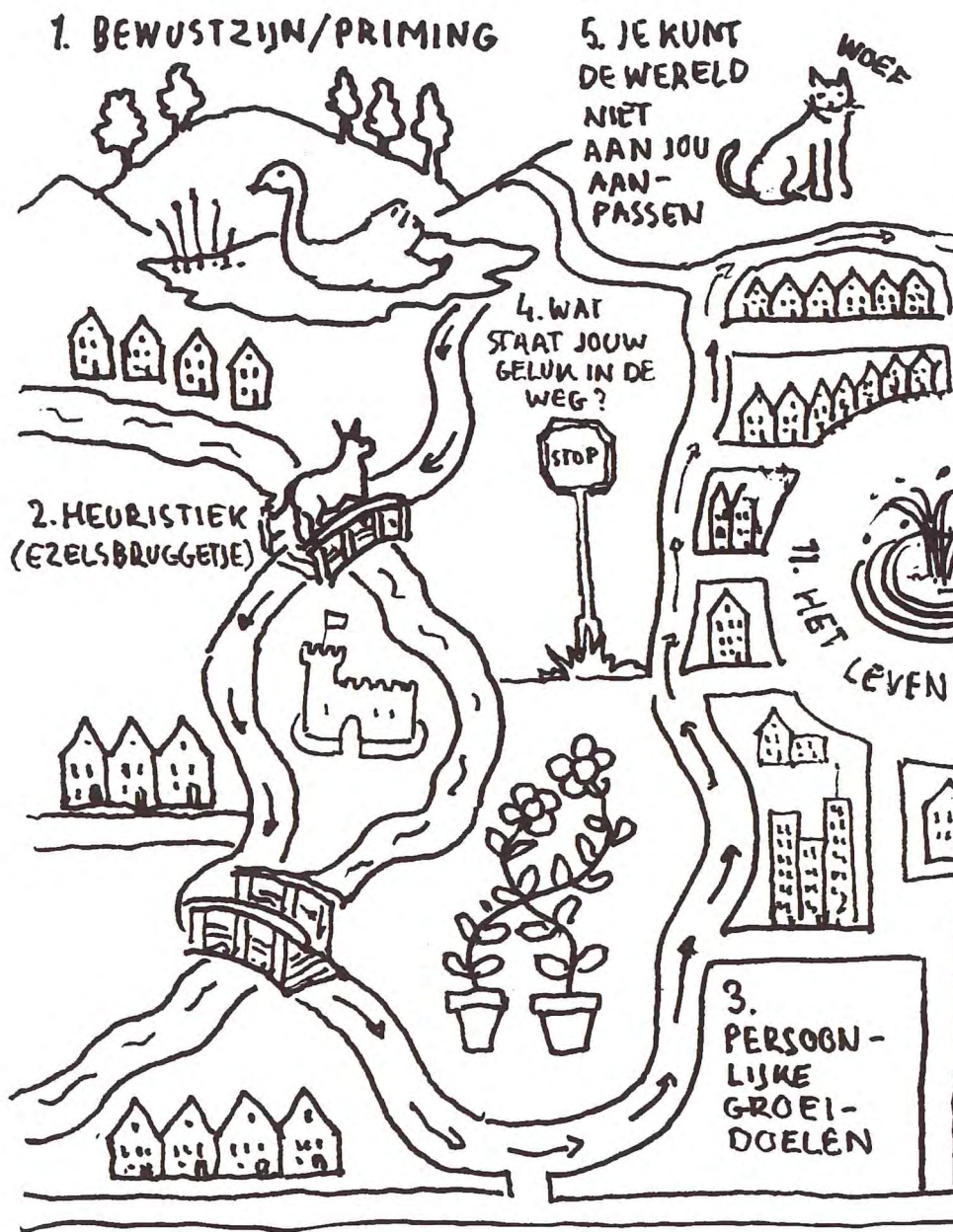
7. **Leven zonder angsten. Hoe voelt het als je ze even niet zou hebben?** Kom er met mindfulness technieken achter wat negatieve gedachten met je doen en hoe dezelfde situatie is zonder die gedachten. Ah, ontspanning. Je ziet in dat het maar een nare droom is en dat negatieve gedachten en projecties de oorzaak zijn van allerlei ellendige gevoelens. Zie in dat er zonder die gedachten niks aan de hand is want het is allemaal interpretatie. Resultaat: een knipoog en een lach.

8. **We zijn allemaal gekwetst in onze ontwikkeling naar de persoon die we vandaag zijn.** Alle concepten die wij hebben van de wereld zijn aangeleerd door gebeurtenissen met onze opvoeders. En de negatieve ervaringen willen we graag oplossen. Daarom projecteren we onverwerkte gebeurtenissen, schaamte en onze ongewenste karaktertrekken steeds opnieuw op nieuwe mensen en situaties. In plaats van te vechten, leren we om te zien dat onze partners in het leven ons laten zien wat we graag willen leren en verbeteren aan onszelf.

9. **Van strak vasthouden aan eisen naar losjes inzien dat we ook voorkeuren kunnen hebben.** Hoe zou jouw leven zijn zonder 'zouden, moeten, willen'? En als je gewoon met de stroom mee zou kunnen deinen? Stel je eens voor hoe jouw leven zou zijn zonder al die eisen. Hoe was jouw leven voordat je die gekoesterde overtuigingen, angsten, verdenkingen en zorgen had? Lekker ontspannen.

10. **Ik ben ik en jij bent jij?** Nee, jij bent ik en ik ben ik. Iedereen is een spiegel van jou. Alles wat je denkt is een spiegel van jou en alles wat er om je heen gebeurt, is ook een spiegel van jou. Stel dat alles wat je anderen adviseert een advies aan jezelf zou zijn? En stel dat je die adviezen opvolgt? Juist als er zich een situatie voordoet die jou zoveel zorgen geeft. Dan maak je jezelf los van jouw eigen zorgen, angsten en gekoesterde overtuigingen. Je leert jezelf effectief om te gaan met al jouw kwinkslagen uit het verleden.
11. **Het leven schittert.** Als je dan eindelijk vrienden bent geworden met jouw wereld, dan kun je met de stroom meegaan. Je wordt flexibel en je verbindt je opnieuw met het leven dat jij zou moeten leven als de persoon die jij zou moeten zijn. Daar ligt de weg open voor kracht, geluk en de mogelijkheid om je dromen uit te laten komen. Dan kun je inside the box, dus binnen de mogelijkheden, starten met de vormgeving van jouw leven. Waar je voorheen ijzer met handen probeerde te breken, smeed je nu het ijzer precies daar waar het buigzaam is, daar waar het heet is. Perfecte timing, perfecte wereld.

Plattegrond van geluk





6. ZIE HOE JE
JOUW EIGEN
HORRORFILM
CREEËRT

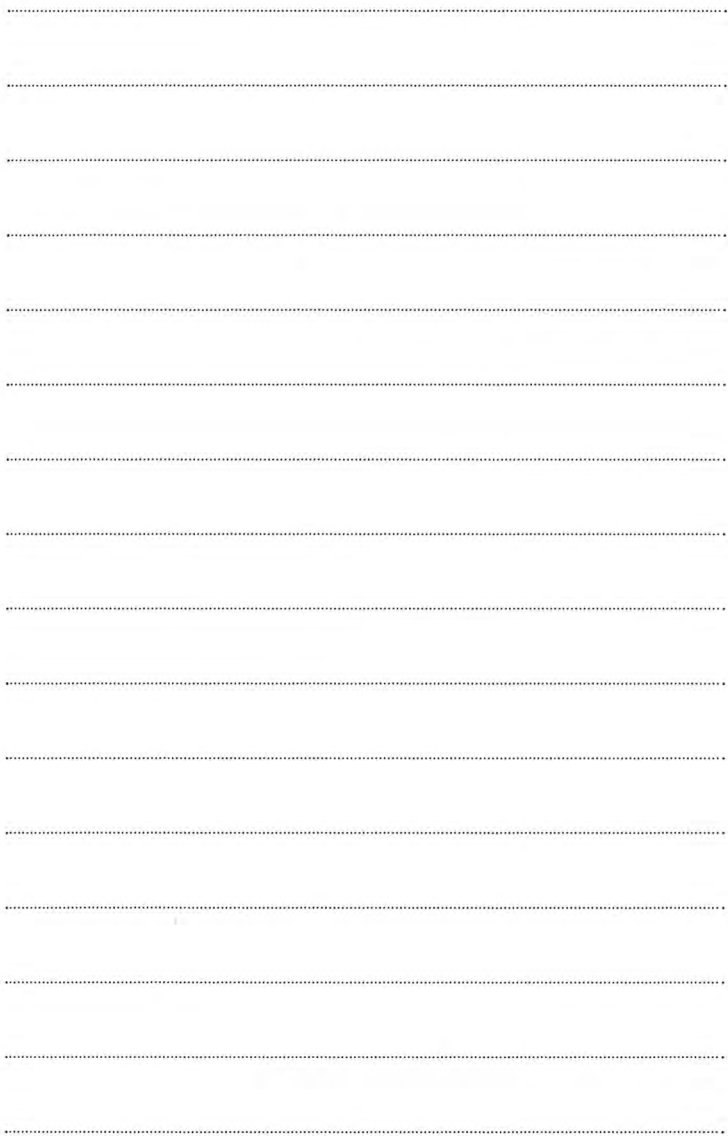
7. LEVEN
ZONDER
ANGSTEN

8. 
WE ZIJN
ALLEMAAL
GEKWETST
IN ONZE
ONTWIK-
KELING

10. JIJ BENT
IK.
EN IK
BEN IK

9. HOE ZOU JOUW
LEVEN ZIJN
ZONDER 'ZONDEN,
MOETEN, WILLEN?

SCHITTERT



2

INLEIDING





De meest gewaardeerde mensen zijn die mensen die in jouw leven komen om jou de zon te laten zien waar je eerder wolken zag. Die mensen die zo in jou geloven dat je zelf ook in jou gaat geloven. De mensen die van jou houden, gewoon omdat jij jij bent. Die één-keer-in-je-levenmensen. Dat kun je zelf zijn. Zodra je jezelf hebt omarmd, wordt jij die ene.

Waarom wil je in één dag gelukkig zijn?

Omdat dat zo lekker snel gaat. In één dag gelukkig. Hupsakee. Het kan. Echt innerlijk geluk voel je zodra je niet meer denkt dat je leven beter zou zijn als je een andere relatie had, een ander lichaam, gezonder was, een andere baan had of een andere familie, andere kinderen, meer baby's, een andere man, andere vrienden, meer geld, meer schoenen, meer kamers en meer geluk. Dan ben je gewoonweg hier en nu gelukkig.

Dit boek helpt jou om gelukkiger te worden op een druilerige dinsdag of woensdag. Het is een boek vol oefeningen, tips, voorbeelden en weetjes over hoe wij anders kunnen leren denken. Deze manier van relativeren is simpel, eenvoudig en toegankelijk voor iedereen.* Het enige wat je nodig hebt is dit boek, pen, papier en een open geest. Je zult ontdekken dat een open houding verrassende inzichten kan opleveren. Je laat je zorgen los en de wereld ziet er ineens een stuk vrolijker uit. Het is weer jouw wereld. Een wereld waar jij van houdt.

Als je de aanpak uit dit boek eenmaal onder de knie hebt, dan kun je in één dag gelukkig zijn. Inside the box. Dan pas je deze methode toe op al jouw moeilijke momenten met mensen, dingen en situaties om je heen en lijkt het alsof je met een toverstaf al je zorgen kan laten verdwijnen: jouw vrijheid ligt daarachter. Lees het boek, doe alle oefeningen en word daarna in een mum van tijd gelukkig(er) dan ooit. Boek uit, één dag later gelukkig.

Als jij bereid bent om te oefenen, dan wordt het een gewoonte om inside the box gelukkig te zijn.

Vandaar meteen een oefening om te zien hoe onze gedachten onze ervaring regeren. Stel, je gooit eens heel even alles wat je hebt geleerd van je af. Voor vijf minuten. Dan ontdek je dat een sprankelende blik op het leven een andere blik is dan eentje waarbij je jouw biografie als leidraad gebruikt; door ervaringen op te stapelen en ervan uit te gaan dat alles wat je hebt geleerd bepalend is voor wie jij nu, vandaag, bent.

* De informatie in dit boek is gebaseerd op het boek *Leren relativeren*. Voor wetenschappelijke onderbouwing en referenties naar onderzoek, verwijs ik naar het boek *Leren relativeren*.

Er ontstaat een vrije houding, eentje waarbij je opener bent en op een nieuwe manier naar de wereld kijkt. Zonder alles wat je hebt geleerd tot aan vandaag. Gek, hè? Want meestal denken wij onszelf niet gelukkig maar ongelukkig. Nog vreemder, vind je niet? Dat kan anders. Vanaf nu leren we hoe we onszelf gelukkig denken. Maar eerst kijken we met deze oefening naar hoe moeilijk het is om een leeg hoofd te behouden.

Oefening

Stel dat jouw denken los zou staan van alles wat je tot nu toe hebt meegemaakt, van jouw lichaam en van wie je bent geworden. Dan zou je niemand zijn. Je zou vanuit vrijheid denken. Los van hoe je bent opgegroeid, van wat je hebt geleerd. Dan ben je jezelf, in vrede, in liefde en vrij.

Hoe zou je dan opstaan in de ochtend? Als je alles, maar dan ook alles zelf mocht kiezen? Waar zou dat zijn? Hoe groot is jouw bed? Hoe lig je als je je ogen opendoet? Welke kleur hebben jouw lakens? Hoe voelt dat? Is het licht in je slaapkamer? Of donker? Hoor je vogels of niks of misschien stadsgeluiden? Waar zou je zijn? Als alles mogelijk is?

Stel dat je zo wakker wordt. Met geen enkel idee van wat er zou gebeuren als je de deur van je slaapkamer opendoet. Dan zou dat waarschijnlijk aanvoelen als een heel frisse, simpele, gelukkige ochtend vol mogelijkheden. Je wordt wakker met de wens om het goed te doen, om betekenisvol bezig te zijn vandaag. Om, zo gemakkelijk en onmogelijk als het zou kunnen klinken, gelukkig te zijn. De reden dat we hier op aarde zijn, volgens mij. En als de dag begint, is jouw hart boven in jouw lichaam. Bij je. Vrolijk en blij.

Zou dat lukken? Nee, meestal beginnen de zorgen zodra je begint met denken: woorden, vooruitdenken, morgen, alle mensen in je leven, de dingen die je moet doen, wat er mis zou kunnen gaan en wat je zou kunnen verliezen. Aan het begin van de middag is jouw hart gedaald naar je buik. Het rommelt. Dan is ineens niet alles meer goed, puur en vrij. Je wilt alleen zijn, of dat er een last van je schouders valt, want die voelen nu ook zwaarder. Knooppjes tussen je schouderbladen.

Tegen de avond is jouw hoofd een warboel. Je vlecht je zorgen en ontklit ze weer. In gedachten verdeel je jouw zorgen in stukjes en leg je ze op oneindig veel manieren weer in elkaar. Alsof er een universum van deelprobleempjes is waar je in rondwaart, zonder dat je ermee kunt stoppen. En dan val je in slaap en droom je erover tot het ochtend wordt.

Hoe zou het zijn als je een cursus lichter denken zou volgen? Dan zou je weer wakker worden als niemand. Elke dag opnieuw. De zon schijnt, niks aan de hand.

Dan leer je te voelen met je hoofd en te denken met je hart. Elke dag opnieuw te beleven alsof er nooit iets is gebeurd. Wat zou dat opleveren?

Praktisch

Ik hou zelf erg van praktisch. Daarom heb ik een praktisch boek geschreven met afgeronde inzichten waarmee je meteen kunt oefenen. Alle ideeën die ik bespreek zijn gefundeerd op wetenschappelijke theorieën over hoe je meer kunt relativieren en hoe je elke dag inside the box gelukkig kunt zijn.

We beginnen met wat ons leven ons tot nu toe vertelt. Wat hebben de grote en kleine gebeurtenissen jou geleerd? Wat is de schoonheid

van jouw bestaan en wat zijn de weerbarstigheden en tegenslagen? Zodra je die goed in het vizier hebt, snap je waarom je zo reageert zoals je doet. Hoe jij antwoord geeft aan jouw leven. Je komt erachter dat de hoofdoorzaak van ongelukkig zijn nooit de situatie is, maar hoe wij ernaar kijken. Daarom leer je eerst te zien en te voelen hoe je ernaar kijkt, om vervolgens jouw zorgen los te kunnen laten en anders te kijken. Dan maak je ruimte voor bloei en positiviteit. Het gepieker verdwijnt, midden in die situaties waar je vroeger zoveel moeite mee had. Daarvoor in de plaats komt de avonturier in jou naar boven. Je ziet de lichtpuntjes in wat er om je heen gebeurt en krijgt oog voor het grote en kleine dagelijkse geluk.

Een positief gevoel, zoals geluk dat is, is een persoonlijk gevoel. Wat jou precies gelukkig maakt is iets wat helemaal door jou nauwkeurig is gekozen. Dus met dit boek ga jij op zoek naar wat jou blij maakt, wat jou ontspant en wat jou comfort geeft in moeilijke tijden, waardoor jij vanbinnen kalm blijft, midden in het lawaai van alledag.

En terwijl wat jou gelukkig maakt een persoonlijke smaak is, is hoe je dat geluk vindt universeel. Alle mensen kunnen dezelfde stappen zetten om te komen tot een eigen happy center. We volgen de stappen die door de wetenschap zijn bewezen om zo te oefenen en te oefenen totdat we onze eigen geluksplek ontdekken en ervaren.

Dat doe je door te leren om je door jouw flink gekoesterde zorgen los te laten, gewoon te beginnen, door de realiteit in perspectief te zien, het hoofd koel te houden, de schouders op te halen, je haar los te gooien, een beetje te lachen om jezelf en door de alledaagse simpele blijheid opnieuw te waarderen. En dat kan best een moeilijke opdracht zijn: om de 'grote' en 'kleine' problemen van het leven van een afstand te bekijken en te zien wat de lichtpuntjes zijn in moeilijke tijden.

Een lichter leven gaat niet over weggaan uit de situatie. Het is geen vlucht uit de realiteit. Je hoeft niet naar een meditatieoord in India en een maand op water en brood te leven om het te snappen. Het gaat over bewuster leven op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag. Zaterdag en zondag mag ook, zodat je met een kraakheldere blik leeft in plaats van op de automatische piloot. Het verandert je leven als je op deze manier leert omgaan met alles wat zich gewoon vandaag en morgen aandient.

Mijn advies: gewoon beginnen. Met kleine stapjes. Het geeft zelfvertrouwen en motivatie om door te gaan en nieuwe doelen te stellen. Daarom zijn verandering en zelfrealisatie zo leuk!

Let op! Lees eerst wat deze twee moeilijke woorden betekenen. Ze zijn life changing!

Om dat te begrijpen, volg je de stappen die je in de volgende hoofdstukken kunt lezen. Voordat we dat doen, wil ik je eerst voorstellen aan twee belangrijke woorden die door het boek heen worden gebruikt: priming en heuristieken.

Priming

Priming: 3 x zien = herkennen. Een banaan is geel, zwanen zijn wit, baby's zijn schattig, rozen zijn rood, in de avond wordt het donker, je vinger in het vuur doet pijn, als je een rode auto hebt gekocht, dan zie je overal rode auto's. Als het uit is met je geliefde, dan zie je ineens overal zoenende stelletjes. Heb je een moeilijke relatie met je moeder, dan herhaal je typerende kenmerken uit die relatie met de vriendinnen die je maakt in je volwassen leven. Je trekt naar mensen, dingen en situaties toe die lijken op wat je kent. Of dat nu leuke of minder leuke mensen, dingen en situaties zijn.

Mensen reageren sneller op iets als zij het eerder hebben gezien of meegemaakt. Bovendien: zodra we iets drie keer bevestigd zien, dan is het de waarheid voor ons. We voelen ons er bekend mee. Wat voor kleur heeft een banaan? Juist. Geel. Andersom: als je de kleur geel ziet en iemand vraagt je een stuk fruit te noemen, dan zeg je waarschijnlijk: 'Banaan!' Als je aan zwanen denkt, en iemand vraagt je een kleur te noemen, dan zeg je: 'Wit.'

Terwijl niet alle zwanen wit zijn en niet alle bananen geel (of nou ja, wel bijna alle). We kunnen het niet helpen. Zo zijn onze hersenen geprogrammeerd. Iets wordt naar voren gehaald en belangrijk gemaakt doordat je het meerdere keren – minstens drie keer – ziet, meemaakt of herkent. Je reageert dan op wat je al weet, op een verwachting, een verbeelding van dat wat je al eens hebt meegemaakt. En als er iets is waar mensen van houden, dan zijn het wel herhaling en herkenning. We worden erdoor aangetrokken als magneten.

Muziek bijvoorbeeld, waarom houden wij zo van muziek? Omdat het herhaling en herkenning geeft. Het gemiddelde nummer, of dat nu klassiek is of hiphop, kent een schema: AABA. Twee keer een alinea en dan een refrein. Bovendien is er ritme, de vierkwartsmaat, herhalende tonen en voorspelbaarheid doordat werkelijk alles wordt herhaald tot het eind van een lied, nummer of muziekstuk. Heerlijk vinden wij dat.

Oefening

Waar zie jij herhaling in jouw leven? Houd het eens een dag bij en schrijf het op in een schrift.

Die aantrekkingskracht van herhaling kan dus positief zijn, maar ook negatief. Het wordt onze waarheid. Als het eenmaal via priming

in ons hoofd is geplant, dan is het moeilijk om er vanaf dat moment anders naar te kijken. Priming vindt altijd plaats zodra je drie keer in iets wordt bevestigd.

Maar hé, als het altijd zo werkt, dan kun je ook bewust iets primen. Het wordt dan een gemakkelijke en leuke manier om nieuwe, positieve gedachten bij jezelf in te prenten. Hoe zou het leven eruitzien als duidelijk wordt dat alles wat jou opvalt geprimeerd is? Dan kun je een veel aangenamer leven creëren.

Dat doe je allereerst door je te realiseren dat je ervaringen van vroeger herhaalt, ervaringen met je moeder, vader, broer, zus, neef, buurman, vriendinnetjes, et cetera. In onze jeugd leren we hoe de wereld in elkaar steekt doordat we dingen meerdere keren herhaald zien worden. De mensen die je daarna ontmoet, zie je door een spiegel van jouw herinneringen. Je legt alles langs de vergelijkende lat van vroeger en dus ontwikkel je geprimeerde verwachtingen van herhaling in de toekomst. We zijn graag voorbereid. Terwijl priming ons ook bang kan maken voor dingen die misschien helemaal niet gaan gebeuren.

Alles wat je ziet, meemaakt en hoort is een reflectie van jouw biografie.

Priming is een eeuwenoud overlevingsmechanisme van alle dieren. Het werkt bij mensen hetzelfde als bij alle andere dieren op aarde. Als je namelijk een hond elke dag om zes uur 's avonds een bakje met zijn favoriete eten geeft, dan zal hij na drie dagen precies om zes uur kwispelend bij zijn bakje staan. Dat is priming. Het lichaam van een topsporter begint om vier uur te zweten als hij altijd om vier uur gaat sporten. Ook dat is priming. En priming van complexere verwachtingen gaat net zo soepel. Zo kun je de overtuiging geprimeerd hebben dat mannen vreemdgaan omdat jouw vader of iemand in jouw buurt vroeger duidelijk scharrelde of vreemdging. Zo kan er

vroeger minstens drie keer tegen jou zijn gezegd dat je niet knap genoeg bent, dan denk je later in je leven een stuk sneller dan anderen dat je onaantrekkelijk bent. Of het kan zijn dat je meer dan drie keer achter elkaar bent gepest op de lagere school. Je wordt gevoelig voor plagerijtjes en alles wat daarop lijkt en je reageert er sneller op.

Het worden overtuigingen, verwachtingen en zorgen die in jouw hoofd geplant zijn door middel van herhalende gebeurtenissen. Als iets drie keer is bewezen, dan is het zo. Zo werkt het. Drie witte zwanen gezien? Dan zijn alle zwanen wit.

Zie je wel, zie je wel, zie je wel. Ik heb gelijk.

Mensen interpreteren situaties aan de hand van wat zij al weten en verwachten. Aangeleerde interpretaties volgen aangeleerde logica die is ingeprent gedurende het leven dat je leidt en de oorzaak-gevolgtrekkingen die je hebt aangeleerd. Dat aanleren gebeurt door constante priming van bewijsvoering voor het bestaansrecht van die ene ervaring. Die priming is zeer krachtig. Hiermee creëren wij onze realiteit.

Belangrijk: deze oorzaak-gevolgtrekkingen zijn niet gebaseerd op de realiteit. Dus toen, op een bepaald moment in jouw verleden, tijdens die eerste herinnering, is het zaadje geplant voor een leven lang projecteren van hetzelfde ding, dezelfde consequentie voor jou. Misschien was die eerste conclusie wel helemaal niet juist. Kleine kinderen ontwikkelen al heel vroeg een perceptie van hun dynamische omgeving, maar het is dan natuurlijk niet altijd zo dat ze de wereld helemaal overzien.

Zo kunnen mensen de stellige overtuiging hebben ontwikkeld dat anderen hen niet waarderen of voor vol aan zien. Steeds opnieuw wordt de gedachte 'Hij waardeert mij niet' geplakt op elke vergelijk-

bare stressvolle ervaring, nog voordat er objectief naar de huidige situatie is gekeken en je je afvraagt: ‘Kan ik 100 procent zeker weten dat het waar is wat ik denk?’ Misschien leek het maar zo dat een zeker iemand jou vroeger niet waardeerde. Misschien uitte die persoon zich niet zoals jij denkt dat mensen zich uiten als ze iemand waarderen. Die overtuiging is ingeprent. Meestal zijn die gedachten over verleden en toekomst namelijk niet waar.

Ons brein maakt – zoals we zien – niet altijd een even helder onderscheid tussen verschillende mensen en dingen. We maken onhandige verbindingen tussen vroeger en nu, tussen mensen van vroeger en mensen van nu en bovendien vullen wij voor anderen in wat zij bedoelen. We raken de kluts kwijt.

Gelukkig kunnen we alles omdraaien zodra we snappen wat er gebeurt. Dan wordt het leven weer vrolijk, vloeiend en vriendelijk.

Heuristieken en elastieken

Daarbij komt dat we op een andere manier ook allerlei aangeleerde interpretaties hebben: ezelsbruggetjes. Deze ezelsbruggetjes zijn ontwikkeld voor het gemak zodat we niet alles om ons heen steeds opnieuw hoeven te registreren. Denk aan het mechanisme lopen, rennen, autorijden, et cetera. Ons denken is vooral gericht op het zo snel mogelijk oppikken van een patroon dat bekend is (een heuristiek). Liefst een patroon dat te maken heeft met alledaagse handelingen zoals autorijden, de afwas doen, fietsen en boodschappen doen. Een belangrijke heuristiek is die van onze geliefde. In het dagelijks leven hebben we een ‘plaatje’ van hem of haar, zodat we ons niet elke dag weer af hoeven te vragen wie dat nu is naast ons in bed of aan de eettafel. We hebben een plaatje gemaakt zodat we het herkennen en zodat we aan hen kunnen denken als ze er niet zijn. Dat is weer handig

als je graag snel beslist wat je voor boodschappen haalt, welke sokken je eerst wast en wie je vanavond opbelt of bij wie je aanbelt.

Stel je voor dat je op alles om je heen zou reageren in pure vorm. Dan kom je binnen één dag niet van het begin tot het einde van de straat. Alles wat je tegenkomt vergt dan energie en aandacht. Alles moet gezien, geregistreerd en geïnterpreteerd worden. We zouden erg onderontwikkeld blijven. Verbaasde, verdwaasde wezens. 'Ik zet nu mijn ene voet vooruit en nu de andere', 'Is dit mijn linkervoet?', 'Even kijken, blabla'. Dat soort overpeinzingen hebben we gelukkig niet. Het zou ons niet ver brengen. In plaats daarvan gebruiken we 'heuristieken' ofwel versimpelde representatiemodellen en projecties. Veel van wat we doen gaat op de automatische piloot. Denk aan theezetten of fietsen en zelfs autorijden.

Er zijn ook meer ingewikkelde heuristieken, zoals die waarmee je wiskunde aanleert of waarmee je Franse woordjes in je hoofd stampt. Je maakt patronen in je hoofd waarbij je de verschillende concepten aan elkaar plakt en alles als geheel herinnert.

Dan zijn er de aangeleerde patronen van fijne ervaringen die zich vroeger steeds herhaalden, met bijvoorbeeld opa en oma, omdat ze je altijd meenamen pannenkoeken eten. Hierdoor is jouw patroon van opa en oma goed. Of er zijn heuristieken/aangeleerde patronen van herhalende ruzies tussen jouw ouders bijvoorbeeld. Dan zou het kunnen dat je bang wordt voor diepere relaties en trouwen. Je wilt simpelweg niet gekwetst worden zoals je eerder in je leven hebt ervaren. Bij angst is onze eerste reactie: aanvallen, rennen, toegeven of verstoppertje. En het vervelende is dat we ons hele leven als magneten worden aangetrokken tot bijna alle herkenbare patronen die we ons herinneren als een herhalende ervaring uit ons verleden. Deze onterechte illusie van herkenning van eenzelfde patroon maakt ons zo

verliefd op of vijandig tegenover de wereld om ons heen. Het maakt ons zo oordelend, zo verontrust of het geeft ons dat veilige, geborgen, herkenbare gevoel.

Ook onze geliefden zien we niet echt. We zien een heuristiek ofwel een plaatje met kenmerken. Denk maar eens aan iemand van wie je houdt. Hup, meteen een beeld. Een positief beeld en een negatief beeld. Een versimpeld model. Een klein filmpje met wat scènes. Dat beeld is er voor het gemak. We hoeven niet steeds opnieuw kennis te maken met elkaar en dat scheelt. Hetzelfde geldt voor het dagelijks leven. We rijden auto of we fietsen naar ons werk. Elke dag hetzelfde. Ondertussen hebben we de tijd om te overdenken wat we gaan doen vandaag, waar we heen gaan op vakantie, wat we gaan eten vanavond.

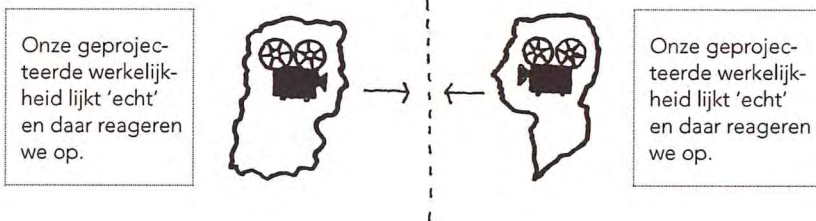
We zijn in staat om ons leven te plannen door deze versimpelde plaatjes van onze omgeving. Vandaar dat we schrikken als er iets onverwachts gebeurt. Onze routine wordt verstoord. Dan denken we dat iemand anders ons iets aandoet. Hij reed tegen jou aan, jij niet tegen hem. En als je toch tegen hem aan reed, dan kwam dat weer door een ander die in jouw baan reed of iets dergelijks. De schuld ligt dus altijd buiten onszelf als er plotseling iets verandert. Het resultaat is dat wij denken dat dingen buiten onszelf stress geven en onze negatieve gevoelens veroorzaken.

Zodra we over onszelf denken, zien we dat er van alles gebeurt in onze situatie wat volgens ons heeft geleid tot wat wij doen. We wijten de missers in ons leven dus aan de situatie en niet aan ons karakter. De missers van een ander wijten we daarentegen – waarschijnlijk onterecht – juist wel aan hun karakter.

Het effect

Dit soort invloeden zijn er dus op onze ervaring van het alledaagse leven. Het lijkt mij logisch om er dan van uit te leren gaan dat jouw en mijn overtuigingen niet zo (z)waar zijn als wij altijd dachten en dat scheelt een hoop stress. Je kunt het zien als een heel emotionele ervaring, terwijl we de dingen terug zouden moeten brengen tot de feitelijkheden. Zoals dat gebeurt in de krant: TWEE AUTO'S ZIJN OP ELKAAR GEKNALD OP DE A9. De rest is verzonnen.

Alles en iedereen is de spiegel van jouw verbeelding.



Zo komt het dat we vreemden zien als onveilig, dat we vaak geen veranderingen zien aan dingen die wel zijn veranderd (zoals mensen die hun best doen om zich fijner naar jou te gedragen bijvoorbeeld) en creëren we emotionele herinneringen die een hevige invloed hebben op ons welzijn (zelfs als de situatie allang voorbij is). Ook al zijn die emotionele herinneringen nu helemaal niet meer van toepassing.

Vermenging van mensen en situaties is het grote probleem waar we mee kampen. We worden per ongeluk geagiteerd door de verkeerde situatie of de verkeerde persoon:

1. Omdat we iets 'ouds' projecteren op deze situatie of persoon.
2. Omdat we denken dat iemand anders iets met opzet doet.
3. Omdat onze emotionele reactie vaak ontzettend overdreven is, zoals dat vroeger in de wildernis handig was als je werd aangevallen door een leeuw of een hyena. NU is deze overdreven reactie erg onhandig, nu we geen wilde dieren meer zijn en kantoorbanen hebben met vergaderingen en een supermarkt om eten te kopen.
4. Omdat we heuristische gebruiken, zodat het dagelijkse leven behapbaar blijft en we ons kunnen blijven ontwikkelen.

Om deze verwarring te verhelpen kunnen we leren dat we nu de vrijheid hebben om op elke mogelijke manier te reageren op de situatie die voor ons ligt. We kunnen leren om deze verwarring te herkennen en ons bewust te zijn van wat er gebeurt in ons hoofd. Maar dat vergt wel enige oefening.

Nu

De integratie van verleden, heden en toekomst is een ander probleem dat we even onder de loep nemen. Onze ratio heeft een levendige voorstelling van vroeger, nu en de toekomst. Maar, als we niet bewust nadenken is de scheidingslijn hiertussen vervaagd. Vroeger, nu en de toekomst vormen dan gezamenlijk onze nu-ervaring. We denken dat wat we nu voelen altijd zo is en altijd zo is geweest en dus ook altijd zo zal zijn. Er is volgens ons alleen een 'nu', terwijl we in wezen alle tijden met elkaar vermengen.

We kunnen leren om onze reacties te observeren en om een bewuste interventie toe te passen zodra een dergelijke verwarring optreedt.

Stel je voor dat je wordt aangevallen door een beer. Dan reageert je lichaam met een onmiddellijke shot adrenaline, waardoor je spieren oppompen en je lichaam binnen slechts enkele seconden veel sterker is dan normaal. Je emoties en aandacht focussen onmiddellijk op redding uit de situatie. Een paar seconden de tijd. Dit overlevingsmechanisme heeft ervoor gezorgd dat we hier vandaag staan en niet zijn opgegeten door van alles en nog wat. Maar nu, in deze tijd, is het niet zo'n handige reactie meer. Behalve dan wanneer je in een split second wegspringt zodra er een auto op je af raast. Het is dan duidelijk een zinvolle reactie die van levensbelang is.

De meeste van onze individuele en sociale problemen lijken voort te komen uit een miscommunicatie tussen ons oude en ons nieuwe brein. Wij mensen hebben namelijk een soort opgebouwd hersensysteem. Onder in ons fysieke brein bevindt zich het oude brein. Dat heet het limbisch systeem. Ons limbisch systeem is van oudsher het deel van de hersenen dat betrokken is bij emoties, genot, frustratie en emotionele herinneringen. Het is evolutionair gezien het oudste deel van ons brein en heeft veel overeenkomsten met die van andere dieren. Toen wij ons ontwikkelden van aap tot mens, liepen wij op een gegeven moment rechtop. Dat was het moment waarop meer cellen zich ontwikkelden, waarmee de wortels waren gelegd van onze cerebrale cortex. Er werden miljoenen nieuwe connecties gemaakt en zo leerden we rationeel denken. Hierdoor ontstond ook de mogelijkheid om veel meer informatie te interpreteren dan voorheen. We gingen gereedschap gebruiken voor ons dagelijkse bestaan en we leerden woorden en taal. Langzamerhand ontwikkelden wij de capaciteit om abstract en symbolisch te denken, waarmee we nog beter in staat bleken om gereedschap en taal te ontwikkelen tot wat we nu allemaal om ons heen zien en horen. En zo ontstond ook de perceptie van het verleden, het heden en de toekomst. Een voorstellingsvermogen dat door de weeromstuit behoorlijk veel gedoe teweegbrengt. Want we denken tegenwoordig zo abstract dat we 'echt'

niet meer van fictie onderscheiden. Waarom? Omdat het denken zich sneller ontwikkelde dan wij zelf konden verwerken. Dit alles gebeurde in slechts achtduizend generaties van mensen.

De miljoenen extra cellen in ons hoofd maken het mogelijk om te beredeneren, te analyseren en om inzichten te verkrijgen in situaties. In dit nieuwe stuk van onze hersenen vindt dus het rationele denken plaats. Terwijl in ons limbisch systeem nog steeds die oude versie van verwerking plaatsvindt: ons gevoel. Die twee delen van onze hersenen opereren samen. De samenwerking gaat alleen niet zo soepel als we zouden willen. Het is te vergelijken met een moeder die een baby probeert uit te leggen wat liefde is. Liefde is een abstract begrip dat zich uit in allerlei voelbare ervaringen. De baby reageert vanuit zijn gevoel. Hij huult of lacht, slaapt of is wakker, schrikt of voelt zich veilig. Verder dan dat gaat het niet. Terwijl de moeder alle nuances snapt en begrijpt waarop de baby reageert omdat zij volledig is ontwikkeld tot een rationeel denkend mens met de mogelijkheid om situaties te analyseren, te snappen, te anticiperen en abstract en symbolisch na te denken. Zij kan de baby aan de liefdevolle borst leggen zodat hij haar omarming voelt en wordt gevoed met warme melk. Een zeer troostrijke omgeving voor een baby. Bij weinig tijd kan ze er ter compensatie ook voor kiezen om een speen te geven als troostmiddel omdat zij snapt dat de speen symbool staat voor een moedertepel. De baby daarentegen begeeft zich in een brij van gevoel en reageert slechts op het symbool zonder het te snappen. Hij ervaart troost als hij aan de speen zuigt.

Alleen, omdat we ons in het dagelijks leven niet bewust zijn van het feit dat we in representaties denken, reageren we op de speen in plaats van op de tepel, dus de plaatjes die we in ons hoofd hebben en niet op de werkelijkheid. Dat gebeurt onbewust. We hebben de tijd niet om alles in zijn geheel te overzien en te verwerken. Want, weet je nog? We moeten werken, eten koken, fietsen, autorijden, vergade-

ren en we willen zoveel bereiken in het leven dat we vertrouwen op onze versimpelde plaatjes van de werkelijkheid. En ondertussen reageren we nog steeds emotioneel op al deze plaatjes via ons oude limbisch systeem; alsof we reageren op de tepel in plaats van op de speen. Dat systeem dat van oudsher primair reageert met emoties, genot, frustratie en emotionele herinneringen. We reageren te heftig, te snel, te impulsief op dingen en mensen om ons heen die lijken te representeren wat we al weten of kennen. Wat we dus kunnen leren is om met ons inzichtelijke rationele brein te compenseren voor de misvattingen in ons leven. Wanneer we inzien wat de plaatjes zijn die we uitleven, ontstaat er ruimte om nieuwe meer werkzame plaatjes te maken. Want het blijven tenslotte plaatjes. Verander de plaatjes, de overtuigingen, en de wereld om ons heen verandert.

Ons brein is niet gemaakt omdat het in die toestand het beste functioneert. Het is gewoon per ongeluk zo ontwikkeld en er zitten dus wat foutjes in. Net als de grote misvatting die kinderen hebben dat de bergen zijn gemaakt om er vanaf te skiën – terwijl ze gewoon zo zijn ontstaan – zijn ook onze hersenen zo gegroeid wegens de omstandigheden, door puur toeval. We hebben aan de ene kant de baby en aan de andere kant de rationele volwassene. Een heel vernuftig rationeel cognitief systeem op een grof, primitief limbisch systeem. De ratio denkt, het limbisch systeem voelt. Het limbisch systeem is geen intelligent systeem, het rationele systeem wel. Het limbisch systeem ziet het verschil niet tussen echt en representatie. Wel is het gespecialiseerd in het oppikken van emoties die grofweg horen bij de gedachten die we hebben om daarmee aan te geven of iets veilig of onveilig is.