

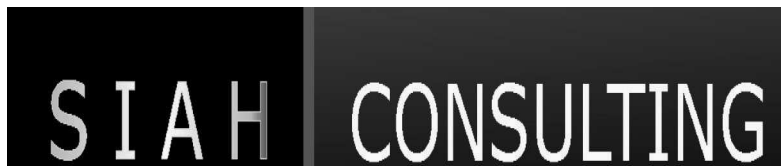
De Essentie

van Je Leven

Humphrey Isselt

De Serie
BREIN in BALANS

BOEK I : De Essentie van Je Leven
BOEK II : MEZELF EN IK
BOEK III : INTUÏTIEF COMMUNICEREN



Copyright © 2012 by Humphrey Isselt

ISBN/EAN 978-9-4021604-3-7

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaargemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze dan ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vormgeving en coverdesign door Caelis-art
c a e l i s - a r t

VOORWOORD 11

LEESWIJZER 15

SAMENVATTING 19

ESSENTIE 1 HET BREIN 25

Inleiding tot het brein	25
Uitgangspunt ten aanzien van het brein	26
Bewustwording van het 'zelf'	27
Het noodzakelijke conflict	30
Het Rechterbrein	33
Kenmerken van het rechterbrein	33
Het rechterbrein en 'het grote geheel'	33
De essentie van het rechterbrein	34
Kwetsbaarheid	37
Het Linkerbrein	41
De kenmerken van het linkerbrein	41
Het ontstaan van het dominante linkerbrein	42
Het dominante Linkerbrein	42
Het linkerbrein en het gepercipieerde zelf	50
Het linkerbrein en de omgeving	53
Beïnvloeders	56
Bestuurlijke leiders	57
Religieuze leiders	60
Wetenschappelijke leiders	81

Nieuwe Leiders – Media	94
Regels en procedures versterken het linkerbrein	95
De vraag naar het bestaan van het 'zelf'	105
Waarom is de mens niet zijn linkerbrein?	106
Definitie van het 'ware zelf'	108
Intellect, kennis en het 'zelf'	110
Wat is intelligentie?	110
Wat is kennis?	116
Begrijpen is van levensbelang	125
Kennis, begrijpen, ervaren en weten	126
Brein in Balans	136
Angst loslaten is bepalend voor het jezelf zijn	136
Het excellente brein	137
Het rechterbrein 'verlicht' en brengt inzicht	139
Oefening om het brein in balans te brengen	143
ESSENTIE 2 ENERGIE	147
Inleiding tot energie	147
Beschouwingen ten aanzien van Energie	148
Energie is de essentie van bestaan	149
Wat is energie wetenschappelijk gezien?	151
Energie is aan én uit	155
Relativiteit	161
Controle is geen kwestie van oorzaak en gevolg	174
Energie is gelijk aan Almacht,	177
Ontwikkeling is een continu proces	180

Ontwikkelparadox	181
Perceptie de kijk op de omgeving	184
Energie – de oorsprong van trilling en informatie	186
	Het Ontstaan van leven
	186
Ruimte is niet begrensd	191
Energie en de omgeving	194
Energie en het 'zelf'	197
Energie en het lichaam	204
Voeding en groei	205
Zintuiglijk waarnemen	212
Voelen van (blokkade in) energie	213
Buitenzintuiglijk waarnemen	216
Gevoel en energie	217
De omgeving in essentie	220
Waaruit bestaat de omgeving van het 'zelf'?	220
Ervaring opdoen	223
Oefening: De energie van het 'zelf' versterken	224
Wat beweegt mijn trilling?	226
De rechterbrein oefening	229

ESSENTIE 3 ZIEL 231

Inleiding tot de Ziel	231
Beschrijvingen van de ziel	233
De ziel en gedrag	235
De ziel in contact met de omgeving	238
Gevoelsenergie	239

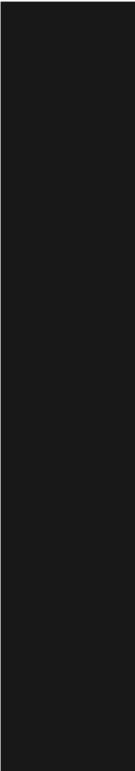
De beperking van tijd	241
Wat is gevoel eigenlijk?	244
Gevoel is licht	246
Gevoel, gevoelens en voelen	247
Waarnemen is 'voelen'	248
Gevoelsenergie vergaat niet	249
Gevoel en emotie	250
Gevoeligheid is een signaal	252
Verbinding – aanvoelen	255
De speciale verbinding - Liefde	258
De kunstmatige verbinding – Geld	265
De Bank – het 'zwarte gat'	270
Waardering	274
Ziel en Zorg	276
De essentie van zorg – helen vanuit de ziel	276
Het hier zonder nu	280
De kracht van de gedachte	283
Ontdekken en ontwikkelen van het 'zelf'	291
De essentie - acceptatie	294
Begrijpen van het 'zelf' is begrijpen van het 'DNA'	297
Ontwikkeling volgens het linkerbrein	299
Opvoeding en Onderwijs	302
Verbinding is cruciaal	306
Is opvoeding prestatie?	308
Maatschappelijk onderscheid – normaal of abnormaal	320
Het lerende brein	321

Opvoeding in Balans – de juiste aandacht	323
De omgeving informeert en signaleert	326
Het informatie model	327
Oefening - Hoe kom ik 'hier'?	328
"Waar ben ik?"	328
"Wees hier"	329

ESSENTIE 4 COMMUNICATIE 331

Inleiding tot Communicatie	331
Communicatie in essentie	332
Communicatie en energie	334
Trilling verspreidt informatie	335
Energie is bewust	337
Communicatie – Linkerbrein trilling is de basis	339
Ruimte innemen	339
Woord – gekaderde energie	341
Taal – bron van miscommunicatie	343
Over trilling en intentie	346
Trillingen beïnvloeden elkaar	351
Communicatie – rechterbrein gevoel en intuïtie	354
Communicatie begint met luisteren	354
De gevolgen van niet luisteren	359
Emotie leidt af van essentie	361
Intuïtie in communicatie	362
Probleemoplossing - accepteer verandering	366
Probleem en oplossing: No problem!	366
Scenario 1: Advies 'Oude' kennis	372

Scenario 2: Brein in Balans	374
Scenario 3: Bankcrisis	376
Oplossen begint bij de essentie	379
De situatie	382
ESSENTIE 5 VERBINDING	387
De weg naar excellentie	387
Bewust zijn is beweging begrijpen	388
Wat houdt bewegen in?	391
De essentie van bewustwording en ontwikkeling	395
De vijf essenties leiden tot een evenwichtiger 'zelf'	397
Ontdekken en ontwikkelen van het 'zelf'	399
Begrijpen van de essentie van ontwikkeling	399
Acceptatie van de beweging van het 'zelf'	401
Brein in Balans – gerichte ontwikkeling	405
Het Zelf	412
Het Lichaam	413
Het Brein	421
De Ziel	430
De Omgeving	437
De groep	446
INDEX	461



VOORWOORD

Voorwoord

Hoe kan ik gelukkig zijn? Hoe kan ik volledig leven? Hoe kan ik genieten van wat er is? Wezenlijke vragen die ieder mens zichzelf een paar keer in zijn leven stelt. De vraag komt meestal ter sprake op het moment dat men zich wil ontwikkelen. Wat is op dit moment jouw vraag?

Wellicht ben je op zoek naar die 'ene succesformule' die jou in één keer duidelijk maakt hoe jij je leven naar je hand zet en altijd gelukkig kunt zijn. Je kunt je daarbij afvragen waarom jou dat maar niet lukt. Je hebt misschien wel alle toonaangevende boeken gelezen, al dan niet op aanraden van een ander die het wel lijkt te lukken. Je hebt alles wat je moest doen zorgvuldig en goed gedaan en toch. Er schijnt niets te veranderen of de 'verandering' is van korte duur. De vraag 'Hoe word ik gelukkig?' is een wezenlijke vraag die men vaak niet eenduidig weet te beantwoorden. Waarom is dit toch zo moeilijk en vaak zo ongrijpbaar?

Er zijn 'veel' boeken geschreven rond het thema 'Hoe word ik gelukkig?' Het is niet vreemd dat het gros van deze boeken bestsellers worden. Het vreemde is dat de 'hype' na een tijdje weer overwaait. Een groep mensen blijft trouw aan genoemde inzichten en methodes. Een kleine groep voelt inderdaad dat hetgeen gelezen is verschil uitmaakt en toch is men zelden volledig of gelukkig. Men blijft zoekend. Waarom is dat, als er zoveel informatie is omtrent het 'hoe men zich dient te gedragen' om gelukkig te zijn?

Ieder wezen is op zoek naar volledigheid. Het wezen onderneemt deze zoektocht terwijl hij zichzelf beschermt en veiligheid zoekt. In zijn zoektocht naar volledigheid ontdekt hij steeds

meer manieren om zichzelf veilig te stellen. Deze essentie van bestaan leidt ertoe dat er vele verschillende vormen bestaan van leven. Het leven zelf is in essentie echter altijd hetzelfde. Het leven is in essentie een tocht naar volledigheid; het 'volmaakte geluk'.

Alles wat het wezen onderneemt is hierop gericht.

Waarom is dit streven naar 'volledigheid' zo belangrijk?

Dit streven leidt ertoe dat het wezen zichzelf ontwikkelt en altijd een drijfveer vindt om te ontwikkelen tijdens de zoektocht naar 'volmaaktheid'. De zoektocht kan verrassende gevolgen hebben. Als de ander 'volmaakt' lijkt wordt dit gedrag gekopieerd. Het wezen neemt dus de 'succesformule' over. Zijn beeld van 'volmaaktheid' verandert echter steeds omdat eenieder op een bepaald moment dat volmaakt geachte punt 'bereikt'. Het wezen stelt dus steeds andere eisen aan 'volmaaktheid' en ontwikkelt daarmee andere vormen. Dit is de essentie van evolutie, transformatie en daarmee het versterken van de soort.

Het feit is dat ieder wezen door de keuzes die het in het leven maakt, zelf bepaalt hoe het zichzelf ontwikkelt en in hoeverre het bijdraagt aan de transformatie van de soort. De ontwikkeling van het individu draagt bij aan de ontwikkeling van de soort. Individuele keuzes leiden tot ontwikkeling van het 'zelf' en ontwikkeling is de drijfveer van het leven.

Ontwikkeling wordt vaak benaderd vanuit de gedachte dat men in beweging moet komen. Men vraagt zich dan af 'hoe' dat moet. Men richt alle acties die men onderneemt op het beantwoorden van dit 'hoe', wat ertoe leidt dat men 'succesformules' kopieert.

Ontwikkeling gaat echter in essentie om het 'volledig' leven. Volledig leven is wat gelukkig maakt. Als men zich gelukkig voelt, voelt men dit in 'volledigheid'; er is op dat moment niets anders meer nodig. Om 'volledig' te kunnen leven zal men moeten weten wat dit inhoudt. 'Volledigheid' is namelijk niet eensluidend. Ieder wezen heeft eigen behoeftes, die niet altijd en overal overeenkomen met de behoeftes van de ander op dat moment. Het streven naar volledigheid gaat daarom om 'bewustwording' van de behoeftes van het 'zelf' op ieder moment. Bewustwording is dus geen staat die men tijdelijk aanneemt of op basis van een formule aanleert. Bewust zijn is essentieel voor een gelukkig en volledig leven.

Bewustwording is in tegenspraak tot wat het gros van de 'bewustwordingsbewegingen' willen doen laten geloven, niet gericht op bescherming van het milieu, de ander of bedreigde diersoorten. Bewustwording is gericht op het begrijpen en weten wat men nodig heeft om volledig te zijn. Als men dat begrijpt zal men namelijk inzien dat men voor zijn ontwikkeling

altijd afhankelijk is van de ander en de omgeving. Alles dient daartoe in harmonie, is bewust met elkaar in verband staand, te leven. Als men zich hiervan bewust is dan zijn '(levens) beschermende organisaties' niet meer nodig. Deze zijn immers nodig omdat de mens niet bewust is en niet andersom.

Bewust leven leidt tot een eigen manier van ervaren. Zelf ervaren en het verwerken van de ervaring is wat uiteindelijk leidt tot ontwikkeling. Dit omdat men vanuit de eigen behoefte ervaart. Naarmate men bewuster leeft kan men op zijn eigen manier ervaren en toepassen wat men uit die ervaring geleerd heeft. Dat is ontwikkelen. Er is geen goede of foute manier om te ervaren. Het gaat om het bewust kiezen om te ervaren.

De Essentie van Je Leven gaat om weten waarom men doet wat men doet zodat men zelf keuzes kan maken met betrekking tot wat men nodig heeft om volledig, dus gelukkig, te zijn. De Essentie kan aanvoelen alsof men weer opnieuw leert lopen. Het leren lopen begint met een drijfveer om te ontdekken. Het ontdekken verschaft inzichten en inzichten vormen transformaties, verbeteringen, puzzelstukjes naar volledigheid. Inzicht vergemakkelijkt het maken van essentiële keuzes. Gemakkelijk leven geeft voeding aan het gevoel van geluk. Het gevoel van geluk maakt volledig en gelukkig.

Het boek De Essentie van Je Leven is geschreven met het oog op het verschaffen van inzicht. Je bepaalt zelf wat je op je weg naar 'volledigheid' meeneemt uit dit boek.

Naarmate je bewuster wordt, zul je merken dat je steeds meer en 'dieper' ervaart. Je zult dus steeds weer andere elementen uit het boek oppakken en begrijpen. Je bent je capaciteiten aan het ontwikkelen. Door ontwikkeling leer je jezelf en je omgeving in volledigheid begrijpen en kennen. Ontwikkeling begint met bewustwording. Als je jezelf kent, ben je moeiteloos in staat je volle potentie te gebruiken zoals je dat wil. Als je jezelf kent, beschik je over een 'systeem' dat volledig in balans is.

Je bent in staat je volledige potentie te benutten en zodoende zonder moeite excellent te zijn, in alles wat je onderneemt. Je creëert je eigen 'succesformule' op elk moment dat je dit nodig hebt en hoeft niet meer te zoeken. Je vindt steeds wat je op het moment nodig hebt.

Inzicht, Volledigheid en Succes!

Leeswijzer

Het boek *De Essentie van Je Leven* brengt je op weg om jouw ware 'zelf' en excellentie in 'jezelf' te ontdekken. Met het doelbewust richting te geven aan je leven. Dit boek maakt deel uit van een serie met het thema 'Brein in Balans'. Het thema heeft ten doel je bewust te maken van jezelf, de ander en jouw omgeving. De achterliggende gedachte is dat een volledig en gelukkig leven het ware doel van het leven is. Een volledig en gelukkig leven vergt ontwikkeling en inzicht. De bewuste mens zal zichzelf dienen te kennen en herkennen, zodat hij weet wat hij nodig heeft om volledig te leven. Dat kan hij doen door zijn positie in zijn omgeving te bepalen en daarin zelf 'bewuste' keuzes te maken met betrekking tot de richting die hij kiest. Om zijn 'positie' te kunnen bepalen en keuzes te kunnen maken heeft hij 'informatie' nodig. Informatie verkrijgt hij door middel van communicatie. Hij zal zich daarom tevens dienen te bekwamen in volledige communicatie.

De serie ziet er als volgt uit:

Deel I: De Essentie van Je Leven;

is gericht op het verkrijgen van inzichten met betrekking tot jouw eigen leven en je 'zelf'.

Deel II: Mezelf en Ik, de Kunst van het 'Zelf' ontdekken;

is een verdieping waarbij het 'zelf' onderzocht wordt en vorm krijgt. Wie ben ik werkelijk en Waar ga ik naar toe met mijn leven? De boodschap is dat je jouw leven wel degelijk zelf gestalte kan geven en in controle kunt zijn over jouw eigen leven.

Deel III: Intuïtief Communiceren;

communicatie is gericht op waarneming met het doel informatie te verkrijgen die je 'zelf' richting geeft in het leven. Intuïtie verschaft ongefilterde informatie.

Dit boek 'De Essentie van Je Leven' is als volgt opgebouwd:

Voorwoord:

Waarin aangegeven wordt wat de beweegredenen zijn om dit boek te schrijven.

Leeswijzer:

Hier wordt de opbouw van dit boek beschreven.

Samenvatting:

Deze bevat een korte omschrijving van de inhoud van dit boek.

Het Boek 'De Essentie van Je Leven' bestaat uit vijf delen die inzicht verschaffen in de vijf essenties van jouw leven.

ESSENTIE 1: Het Brein

Het brein verwerkt indrukken en komt tot inzichten. Dit deel beantwoordt de volgende vragen: 'Is het 'zelf' het brein?; Hoe komt het dat men het linkerbrein is gaan zien als het 'zelf'? Wat zijn hiervan de gevolgen? Wat is het 'zelf'?

ESSENTIE 2: Energie

In dit deel wordt dieper ingegaan op het begrip energie in verband met het 'zelf'. Uitgelegd wordt wat energie in essentie is en dat alles om ons heen uit energie bestaat. Energie als de essentie van het 'zelf'.

ESSENTIE 3: Ziel

Deel drie schets een beeld van de 'ziel'. De ziel wordt in verband gebracht met het 'ware' zelf. Wat is dat 'ware' zelf? Hier wordt dieper ingegaan op het begrip 'essentie', wat als basis dient voor de ontwikkeling van jouw 'zelf'.

ESSENTIE 4: Communicatie

In dit deel wordt het belang van communicatie uitgelegd aan de hand van de vraag: Wat is communicatie in verband met jouw 'zelf'?

ESSENTIE 5: Verbinding

In dit laatste deel wordt aandacht besteed aan hoe je 'jezelf' kunt ontwikkelen tot een evenwichtiger 'zelf', die in staat is tot excellentie.

De boodschap die uitgedragen wordt is:

Jij bepaalt zelf wat je nodig hebt om gelukkig te zijn, omdat je eenvoudigweg de keuze kunt maken om gelukkig te zijn. Dit ongeacht waar je vandaan komt of wat je opvoeding is geweest. Deze elementen zijn dan wel bepalend voor de vorming van je 'zelf', maar hoeven de ontwikkeling naar volledigheid van je 'zelf' niet in de weg te staan. Jouw 'zelf' zal namelijk alleen volledig kunnen zijn in de omgeving die jij verkiest en dat begint met acceptatie van die omgeving.

De verbinding tussen alle hoofdstukken bestaat uit het volgende:

Feitelijk bestaat het 'zelf' uit energie, die door het brein geïnterpreteerd en gecommuniceerd wordt, met het doel het 'zelf' in verbinding te brengen met de omgeving. Dit alles met het essentiële doel het streven naar 'volledigheid'.

In dit boek wordt gebruik gemaakt van 'gedachtesprongen' ter illustratie van hetgeen geschreven is. Deze 'gedachtesprongen' worden weergegeven in afwijkende 'kaders'.

Het switchen van reguliere tekst naar omkaderde tekst, heeft als doel dat het linkerbrein een verschuiving maakt naar het rechterbrein en vice versa. De reguliere tekst is gericht op het linkerbrein. De omkaderde tekst werkt beeldend en doet een beroep op het rechterbrein. Door deze na elkaar te plaatsen, vindt verschuiving plaats die het brein in balans brengt.

Onderwerpen die van groter belang zijn, voor de ontdekking en bewustwording van het 'zelf' worden meerdere malen herhaald. Dit is een bewuste keuze, omdat elk brein begrijpt en leert door herhaling.

Je wordt uitgenodigd om zo nu en dan tijdens het lezen van dit boek 'stil te staan' bij hoe je hetgeen je leest met betrekking tot jouw 'zelf' ervaart. Ieder hoofdstuk is bedoeld om inzicht te verschaffen in algemene denkpatronen, zodat je jouw eigen denkpatronen kunt herkennen. Het herkennen van jouw (denk)patronen is de eerste stap tot het ontdekken van je 'zelf'.

Ieder hoofdstuk vormt een stap die je dichterbij het begrijpen van jouw 'zelf' en brengt je daarmee dichterbij het bereiken van een 'volledig' en gelukkig leven.

“Ik wens je een prettige reis, waarbij je steeds meer van de essentie van het leven begrijpt en daarmee tot jouw 'ware zelf' komt, je 'volle' capaciteit gebruikend met een Brein dat steeds meer in balans is.”

“Ik wens je 'excellentie in essentie' toe.”

SAMENVATTING

Samenvatting

De mens is sterk gericht op zijn lichaam en denkt daarom vaak dat hij zijn lichaam is. Hij denkt in het bijzonder dat hij zijn brein is. Ieder mens weet echter dat er meer moet zijn. Er is immers iets dat zijn lichaam in 'beweging' brengt en daarmee de essentie van het leven vormt. Beweging is meer dan dat wat voortkomt uit lichamelijke processen. Lichamelijke processen zijn een resultaat van een impuls, een andere 'beweging'. De vraag is daarom: 'Wat beweegt de mens?' en essentiëler 'waarom' beweegt de mens? Als men weet wat de essentie van beweging is kan men deze beweging beïnvloeden. Als men gedrag wil veranderen moet men niet met het gedrag beginnen, maar met het waarom van het gedrag.

De mens is zender en ontvanger, te vergelijken met een radio of een mobiele telefoon. Radiosignalen hebben als essentie frequentie die nodig is om de boodschap, datgene dat men wil over brengen, te 'vervoeren'. Om de juiste boodschap te zenden en/of ontvangen moet men afstemmen op de juiste frequentie. Frequentie heeft ruimte nodig om zich te kunnen verplaatsen. In geval van radiosignalen noemt men die ruimte, 'de ether'. De mens heeft niet meer door dat het principe van de radio afgeleid is van de eigen menselijke principes van zenden en ontvangen.

Alles wat de mens doet heeft frequentie als basis. Frequentie is in essentie 'trilling'. Ik besef dat dit in eerste instantie 'vaag' kan klinken, vandaar dat ik dit verduidelijk. Zien is in principe het vertalen van trilling naar beeld. De ogen nemen geen kleuren waar maar trillingen. De mate van intensiteit van de trilling wordt in het brein, omgezet naar kleur en beeld. Vergelijkbaar met de frequentie van een televisie. Hoe hoger de 'frequentie' hoe stabiel het beeld.

Horen is het met de 'gehoorbeentjes' omzetten van trillingen naar klank. Spreken is het met de stembanden genereren van trilling.

Ademhaling is het innemen van zuurstof. Zuurstof bestaat uit moleculen met een specifieke trilling. Deze trilling brengt beweging in het lichaam. Bewegen van de spieren komt door spiercontracties, die veroorzaakt worden door trilling. Als we het koud hebben, trillen we om in beweging te blijven. Trilling is, zoals men ziet, de basis van het leven. Trilling heeft energie nodig en genereert energie. Energie bestaat uit trilling en hetgeen de trilling vervoert, namelijk informatie. De trilling zegt iets over waarom de mens beweegt. De informatie zegt in welke 'richting' de mens beweegt.

Als men zichzelf wil kennen en ontwikkelen, zal men bij de basis moeten beginnen. De basis is de eigen trilling of anders gezegd wat het 'zelf' in beweging brengt. Trillingen zijn essentieel voor communicatie. Communicatie is voor levende wezens van cruciaal belang. Door middel van communicatie onderscheidt ieder levend wezen zich van de omgeving en de ander. Communicatie maakt het wezen zichtbaar en uniek. Door middel van communicatie verbindt het wezen zich met de omgeving.

Communicatie zorgt ervoor dat trillingen elkaar beïnvloeden. In het voorbeeld van de radiosignalen, stoort bijvoorbeeld het radiosignaal de televisie of de computer.

Dit is niet anders bij de mens.

Vergelijk de leefomgeving van de mens met vissen in een aquarium. Iedere vis neemt ruimte in en iedere beweging van een individuele vis brengt een golfbeweging tot stand. De golfbeweging is trilling. Alle andere vissen zullen, bewust en onbewust, op deze golfbeweging reageren. De meeste vissen gebruiken deze 'golf' om zelf een bepaalde richting op te bewegen. Ze ervaren het niet als irritant, het is een kenmerk van hun omgeving. Een andere vis kan immers net zomin, als de vis zelf, iets aan dit kenmerk van de omgeving veranderen.

De mens leeft in een omgeving die vol beweging is. De mens ervaart trilling voornamelijk als 'signaal', omdat hij meestal alert en niet ontspannen is. Ik doel hierbij niet in eerste instantie op 'radiosignalen', maar eenvoudigweg op de trilling van anderen en voorwerpen in de omgeving. Als men de eigen trilling, dat is het eigen unieke eigen signaal, niet kent en herkent, zal men zichzelf verliezen in de menigte of in de omgeving, daar men opgaat in de 'trilling' van de omgeving. In het voorbeeld van het aquarium, zal de vis voortdurend schrikken van de trilling die veroorzaakt wordt door de andere vissen, als het zich niet bewust zou zijn van 'zichzelf'. De vis zou zelf kunnen 'schrikken', als er opeens geen beweging meer van de andere vissen merkbaar is. De 'vis' ziet zichzelf in dit geval als 'onderdeel' van het water en

zal daarom meebewegen met alles wat om hem heen beweegt. Dit gebeurt wanneer de 'vis' zichzelf niet 'voelt', terwijl de trilling van de anderen wel 'voelbaar' is. De vis is 'gevoelig'. Dit veroorzaakt een gevoel van oncontroleerbaarheid van de situatie en zal de vis angstig en alert maken.

Een logisch gevolg dat net zo goed van toepassing is in de menselijke omgeving. De trilling van de omgeving kan onrustig maken en letterlijk het gevoel van 'ontstemd' zijn veroorzaken. Men voelt zich 'niet lekker in zijn vel' en in zijn omgeving. Dat maakt onzeker wat de angst en alertheid verder versterkt. Men wordt 'gevoeliger' voor de omgeving omdat men niet ontkomt aan de omgeving en daarmee niet aan de 'angstige' situatie. Waardoor men zich letterlijk verloren kan 'voelen'. 'Gevoelig zijn' is dus niet hetzelfde als het 'gevoel'. Gevoeligheid is een signaal dat voortkomt uit het linkerbrein. Het signaal geeft aan dat men zich niet 'prettig' voelt in de omgeving. Gevoel is energie die voortkomt uit de verwerking van omgevingsenergie. Het 'zelf' reageert op de omgeving. Gevoeligheid is een 'eenzijdige' reactie op de omgeving, die voortkomt uit 'angst'. Gevoel is een wisselwerking – verbinding – met de omgeving. Gevoeligheid 'beperkt' ruimte, men krimpt letterlijk ineen. Gevoel schept ruimte, men wordt nieuwsgierig en of komt in beweging. Het verschil tussen het linkerbrein en het rechterbrein is hierbij dat het linkerbrein veelal gericht is op 'gevoeligheid' en het rechterbrein op 'gevoel'.

Als men zijn eigen trilling kent en zonder angst en alertheid mee kan bewegen met de trilling van de omgeving zal de trilling van het 'zelf', samen met de trilling van de omgeving, voor een plezierige beweging zorgen. Dat is 'gevoel'. Plezierig omdat men de omgeving begrijpt en dientengevolge meer oog zal hebben voor de informatie die zich in de omgeving bevindt. Men is dan minder 'gevoelig' voor de trilling van de omgeving. Informatie is namelijk datgene wat 'ontwikkeling', ontspanning en groei brengt. Men is immers in staat te reageren en richting te geven als men informatie heeft. In het voorbeeld van de radio geeft de informatie aan welke frequentie men moet hebben om een bepaalde zender te beluisteren en te weten naar welke zender men luistert. Dat geeft een gevoel van controle en zekerheid.

Een evenwichtig persoon is een persoon die afgestemd is en zich weet af te stemmen. Afstemmen kan alleen dan als men weet ten opzichte van wat men zich dient af te stemmen. Men stemt zich idealiter af op de omgeving relatief aan zichzelf. Als men zichzelf niet kent stemt men af op de omgeving en dat is verwarrend. Men stemt af op de trilling van de omgeving en verliest zicht op de eigen trilling. De eigen trilling wordt steeds bijgesteld naar de heersende 'trend' van de omgeving.

Als men zichzelf niet kent, weet men de eigen behoefte, informatie en doel, niet en past de behoefte aan, aan het 'aanbod' in de omgeving. Dat 'aanbod' is vele malen groter dan de eigen 'behoefte', waardoor men zichzelf kan verliezen. Als men zich steeds aanpast, is men steeds iemand anders dan zichzelf. In het voorbeeld van de radio, houdt dat in dat men uit het totale zenderaanbod alleen datgene beluistert waar men toevallig op afgestemd staat, omdat het signaal daar het sterkste is. Men ziet het overige aanbod niet, waardoor men geen keuze maakt of kan maken. Of men probeert op alle 'zenders' tegelijk af te stemmen, om vooral niets te missen. Met 'stoornissen' als ADHD, Burn-out etc. als gevolg, omdat men geen maat kent als de eigen behoefte niet bekend is.

Een evenwichtig persoon is daarom beter in staat tot ontwikkeling, dan een onevenwichtig persoon. Dit omdat de eerste meer informatie, gericht op de eigen behoefte, tot zich neemt dan de laatste, die vatbaarder is voor trilling en daarom 'doelloos en ongecontroleerd' meebeweegt met de omgeving. Trilling zonder informatie, maakt onrustig en alert.

Trillingen en gevoel zijn onlosmakelijk verbonden. Gevoel is in essentie het ontvangen van trilling en informatie. Gevoel en intuïtie vormen het proces van energieverwerking gericht van buiten het lichaam naar binnen. Het is zowel zintuiglijk voelen, als wel het gevoel dat men heeft als de eigen trilling zich vermengt met de trilling van de omgeving. Emotie en gedrag vormen het proces vanbinnen naar buiten gericht. Vandaar dat emotie en gevoel dan wel dezelfde bron hebben, maar niet hetzelfde zijn. Emotie is datgene wat men 'ziet' in gedrag. Men verwacht emotie vaak met gevoel. Beiden maken deel uit van het proces van energieverwerking.

Voor de ontwikkeling van het 'zelf' en om zichzelf te kennen zal de mens zich dienen te richten op de ontwikkeling van zijn gevoel of zijn 'gevoeligheid' voor de omgeving. Gevoeligheid ontstaat als men niet 'zichzelf' is. De eigen trilling is dan niet sterk 'eigen' genoeg en wordt constant onbewust door de trilling in de omgeving 'verstoord'. Dat voelt niet prettig voor het 'zelf'. Om de kracht van trilling te begrijpen het volgende voorbeeld.

Een verbrandingsmotor werkt niet door verbranding, maar door het effect van verbranding. Verbranding scheidt informatie van energie zodat alleen trilling overblijft. Het effect van verbranding is trilling. Door het veroorzaken van 'explosies onder druk, wordt een 'snelle' trilling gegenereerd. Deze trilling brengt, door het simultaan sluiten van de ruimte waarin deze kan bewegen, krukassen in beweging. De krukassen brengen op hun beurt de machine in beweging.

Vergelijkbaar met de trilling in de mens met dien verschil dat de mens de 'informatie' in de energie niet kan missen. Het linkerbrein regelt de 'cilinders' waarlangs de trilling zich kan bewegen en brengt de mens in beweging. Zowel fysiek als mentaal. Een snelle trilling brengt meer activiteit. Deze trilling heeft een uitweg nodig. Als het geen uitweg vindt raakt men gespannen. Trilling die langere tijd op hoge snelheid trilt brengt als reactie 'vastigheid'. De omgeving reageert namelijk met 'vastigheid' om de trilling te beteugelen. Vergelijk dit met het kloppen van slagroom of een ei. De trilling wordt omgezet naar 'vastigheid'. Als men nog langer door klopt valt de materie uiteen. Een situatie waarbij spanning te lang duurt leidt tot 'crises' en blokkades, die zich op allerlei manieren kunnen uiten. Stress en ziekte zijn daarbij het meest zichtbaar. Stress laat zich vertalen naar 'vastigheid' en ziekte of crisis naar uiteenvallen van 'structuur'.

Zelfs een prettige aanraking, die te vergelijken is met trilling, zal als irritant ervaren worden als deze te lang duurt. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat de informatie op den duur niet meer bij de 'trilling' van die aanraking past. Informatie bepaalt de relevantie van de trilling. Dat wil zeggen dat de informatie die de trilling vervoert moet passen bij de geldende situatie. Informatie is maar tijdelijk relevant omdat informatie verouderd naarmate de situatie verandert. Een 'prettige' aanraking werkt verwarrend voor het brein naarmate de situatie zich hier niet voor leent. Het brein raakt over gestimuleerd en raakt in een stress modus. Ontspanning wordt spanning.

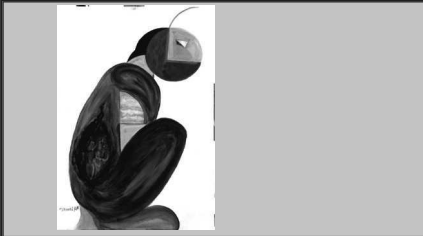
De informatie, die met de trilling wordt vervoerd, zorgt ervoor dat de trilling richting krijgt. De zogenaamde 'bedoeling' van de beweging. Het rechterbrein zorgt voor informatie en daarmee voor 'richting' en 'doel'. Een beweging zonder doel leidt tot spanning veroorzaakt door het gevoel van oncontroleerbaarheid. Daarom zijn ontspanning en doel essentieel voor de mens, zowel mentaal als lichamelijk. Ontspanning is meer dan 'rust'. Het is vooral het begrijpen van de trillingen, in de omgeving, zodat men overzicht heeft en zichzelf verbonden voelt met de omgeving. Daardoor hoeft men niet constant alert te zijn. Als men zichzelf kent, dat wil zeggen in de kern de bedoeling van zijn trilling kent, kan men veranderingen in de eigen trilling signaleren en blokkades voor zijn. Men kan daarom wel degelijk ontspannen zijn in een drukke omgeving. Dat is volledige ontspanning. Ontspanning maakt flexibel. Flexibiliteit is noodzakelijk om met de omgeving mee te kunnen bewegen en de informatie die nodig is voor het 'zelf', op te vangen en te verwerken. Flexibiliteit vergemakkelijkt groei en verbinding.

Men zal in contact moeten zijn, met zichzelf en met de omgeving, om de aanwezige 'trilling' te beoordelen. Het zogenaamde in verbinding zijn.

Trilling, informatie, ruimte en verbinding zijn essentieel voor het bestaan. Ze vormen de kernelementen van het 'zelf', te weten;

- Het brein, dat dient om informatie en trilling te 'begrijpen',
- De aanwezigheid van energie, die 'beweging' brengt in het 'zelf',
- De ziel, die dient om informatie te 'ontvangen' en het 'zelf' te motiveren dus richting te geven, het zorgt voor de impuls die het linkerbrein nodig heeft,
- De aanwezigheid van een omgeving, die ruimte biedt aan het 'zelf',
- De verbindingen, die het 'zelf' aangaat en die het 'zelf' in staat stellen te communiceren, om zichzelf zodoende te onderscheiden in de omgeving.

ESSENTIE 1



- Begrijpen -

Ik begrijp: de omgeving omhelst mij, voedt mij en fluistert antwoorden op nog niet gestelde vragen.

Ik begrijp en ga op weg. Volledig uitgerust en op mijn gemak met mijzelf.

Het Brein

ESSENTIE 1 Het Brein

Inleiding tot het brein

Is de mens zijn brein?

Dit is een vraag die de mens al eeuwenlang bezighoudt.

Volgens mij een vraag die alleen beantwoord kan worden als men de functie van het brein ten opzichte van het 'zelf' begrijpt. Ervan uitgaande dat de mens uit lichaam en ziel bestaat zal de vraag op z'n minst het gevoel van onvolledigheid oproepen. Het brein is immers deel van het lichaam en niet van de ziel.

Als de mens weet dat hij uit lichaam en ziel bestaat, hoe kan deze vraag dan ontstaan?

De moderne mens is onder invloed van religie, bestuur en wetenschap in toenemende mate overtuigd geraakt van het feit dat het 'zelf' bepaald wordt door zijn brein. Om preciezer te door zijn linkerbrein. De mens die 'zichzelf' wil leren kennen zal eerst moeten begrijpen wat het 'zelf' is. Je zou kunnen beginnen met wat en waar je denkt dat het 'zelf' is. Dat zou je stap 1 kunnen noemen van de ontdekkingsstocht naar jouw 'zelf'.

Het onderzoek of het 'zelf' in het brein zit, begint met het begrijpen van het brein in samenhang tot het 'zelf'.

Uitgangspunt ten aanzien van het brein

Ik beschouw het brein in dit boek zowel als de verbinding met het fysieke deel van het 'zelf' – het lichaam, alsook als het deel dat de 'persoonlijke' kenmerken van het 'zelf' - het karakter, in gedrag omzet. Aangezien het brein op meerdere manieren gedefinieerd kan worden, ga ik uit van het volgende;

Het menselijk brein bestaat uit drie delen, te weten:

'Oerbrein',

Rechterbrein en

Linkerbrein.

De wetenschap gaat ervan uit dat deze drie delen autonoom zijn. Deze aanname heeft consequenties voor de manier waarop men in de moderne samenleving met het brein omgaat. Men beschouwt het brein aan de hand van dit uitgangspunt in termen van belangrijkheid. Deze beschouwingwijze draagt bij aan de misvatting dat het linkerbrein dominantier of zelfs intelligenter zou zijn dan het rechterbrein. Dit heeft vergaande gevolgen voor het 'zelf' beeld van de mens en de manier waarop men met de leefomgeving omgaat.

Ik ben me er terdege van bewust dat de neurowetenschap het brein in meerdere delen verdeelt. Ondanks de door deze wetenschappers benoemde verschillende delen die gebaseerd zijn op gedrag, is erin mijn optiek wezenlijk verschil tussen het linker- en het rechterbrein. De uitkomsten van neurologisch onderzoek bewijzen dat er sprake is van een linker en rechter 'hemisfeer', de delen van het brein die geactiveerd zijn bij 'gedrag'. Gedrag vereist samenwerking van de hemisferen. Gedrag is echter slechts een uiting van het brein, het is niet de essentie van het brein. Het brein is namelijk reactief en heeft altijd een trigger nodig om in actie te komen.

Het brein werkt te allen tijde als een eenheid. De twee hemisferen hebben elk daarin hun eigen manier om taken uit te voeren. Als ik het over de dominantie van het linkerbrein heb doel ik op het feit dat de verdeling van taken niet in balans is. Het linkerbrein is dan vaker actief dan het rechterbrein. Dit is, zoals ik in dit hoofdstuk beschrijf, voornamelijk het gevolg van de manier waarop de maatschappij gestructureerd is op gebied van leersystemen, opvoeding en onderwijs. Dit doet een groter beroep op het linkerbrein dan op het rechterbrein. Het brein ontwikkelt zich naar de taken die het het meest uitvoert. Dat leidt er echter niet toe dat het brein als geheel beter functioneert. De mens functioneert dan ook niet optimaal.

Bewustwording van het 'zelf'

Het Brein wordt vaak gekoppeld aan het bewust zijn. Het 'bewust zijn' van het 'zelf' hangt sterk samen met de mate waarin de mens zichzelf en de omgeving 'waarneemt'. Op het moment dat de mens zich 'bewust' werd van zijn omgeving ontstond er een bewust gevoel van 'gevaar'. Zijn omgeving bestond plotseling behalve uit mooie en bruikbare dingen, vooral uit 'bedreiging'.

Dit laat zich als volgt verklaren. De omgeving van de mens is altijd in beweging. Het bestaat uit processen die met elkaar samenhangen en in verbinding tot elkaar staan. De plant die groeit in de aarde vergaat en wordt opgenomen in de 'aarde', waar het zorgt voor de groei van een andere plant. De mens die deze samenhang en verbinding niet ziet beschouwt alle processen als losstaand. De plant die vergaat wordt dan als een proces van 'vergankelijkheid' gezien, terwijl het even goed als een proces van 'leven' gezien kan worden. Hoe men vergankelijkheid beschouwt is dus een kwestie van 'perspectief'. Het leven is in volledigheid een proces met een begin en een eind. Het proces van leven geeft ruimte aan andere processen, zoals groei en ontwikkeling. Dat men niet gericht is op het eind en het eind zelf schuwt, maakt het proces niet anders. De plant maakt deel uit van de aarde en blijft dat, ondanks de 'schijn' van vergankelijkheid, nog steeds doen. Het is als het vergaat alleen niet meer als die bewuste plant herkenbaar, maar als 'voeding' voor andere planten en wezens.

'Perceptie' is in essentie het leggen van verbanden. Samengestelde verbanden vormen patronen die herkenbaar zijn voor het brein. Herkenbaarheid is de manier waarop het brein natuurprocessen probeert te begrijpen; het beschouwt deze als herkenbare zich repeterende patronen. Het eind van een individueel proces is echter altijd het begin van een nieuw proces. Het proces van een individu is dan wel herkenbaar, het is echter een ander proces dan dat van een ander individu. Dat processen en patronen herkenbaar zijn maakt ze niet gelijk. Ieder individueel proces heeft een begin en een eind. De mens die het proces van vergankelijkheid niet in volledigheid beschouwt, begrijpt dit proces niet. Hij ziet zichzelf als gevolg hiervan als een vergankelijke, daarmee kwetsbare, eenheid binnen zijn omgeving. Hij ziet niet in dat zijn vergaan hoe dan ook indruk achterlaat. Hij heeft namelijk met zijn 'levensproces' anderen beïnvloed.

Het maakt voor het proces weinig uit of dat proces als 'negatief' of 'positief' ervaren is. Men leert negatieve ervaringen te verwerken en hiermee om te gaan als onderdeel van het leven. Men verandert hiermee zijn bekende patroon en 'ontwikkelt' zich. Processen zijn daarom functioneel in die zin dat ze bijdragen aan transformatie en transformatie leidt tot bewustwording.

Na elke doorgang leveren processen dus de mogelijkheid tot bewustwording op. Een mogelijkheid omdat de transformatie 'gezien' moet worden om tot nieuwe inzichten verwerkt te worden. Deze nieuwe inzichten leiden vervolgens tot aanpassing van het bestaande proces of tot het ontstaan van nieuwe 'efficiëntere' processen. Het brein vormt bewust nieuwe patronen. De mens houdt echter vast aan herkenbare processen, omdat hij daarmee bestaande 'bekende' patronen in standhoudt. Deze processen zijn als gevolg daarvan na enige tijd niet meer werkzaam daar men de opgedane inzichten, die in de loop van het proces ontstaan, niet inziet. Patronen zijn namelijk nooit gelijk, waardoor men als gevolg van veranderende patronen het proces op den duur niet meer begrijpt. Men is immers steeds gericht op het 'bekende patroon' terwijl het patroon reeds lang veranderd is. Dit leidt letterlijk tot blokkades in en stagnatie van het bestaande proces. De mens vraagt zich dan oprecht af waarom zijn 'ontwikkel' proces stil lijkt te staan en of waarom het 'oude bekende' niet meer werkt.

De reden van deze steeds terugkomende verkeerde inschatting van processen ligt hem in het feit dat het linkerbrein constant probeert voorbereid te zijn op de volgende stap in het proces. Het brein probeert patronen te herkennen en als 'waarheid' vast te leggen. Men doet prognoses en leeft naar die prognoses alsof daarmee het steeds veranderend patroon verklaard is. Men leeft daardoor zelden in het werkelijke moment. De prognose is altijd gebaseerd op het 'voorbij' patroon, terwijl 'het herkenbare patroon' in werkelijkheid al vele malen veranderd is. In praktijk hebben al deze 'voorbereidingen' dus weinig zin, daar het linkerbrein eenvoudigweg niet in staat is accuraat in te schatten hoe de vorming van het patroon verloopt, dus wat de 'toekomst' zal brengen. Prognoses die niet op de werkelijke situatie zijn gericht leiden ertoe dat de mens vaak handelt alsof er een 'te kort' is. Dit met als doel om in tijden van 'nood' voorbereid te zijn. Het gevolg; overproductie, crises, paniek en stilstand. De mens is vaak niet in staat om in tijden van echte nood terug te vallen op zijn voorbereiding. De voorbereiding schiet vaak te kort anders zou er immers geen situatie van 'nood' zijn.

Pensioenfondsen zijn bijvoorbeeld de 'voorbereiding' op de oude dag, banken passen op onze spaarcenten als voorbereiding op slechte tijden, overheden zorgen voor ons welzijn zodat er geen slechte tijden zijn. In tijden van nood blijken al deze organen 'papieren tijgers' die van weinig nut zijn om een 'noodsituatie' te overwinnen. Ze zijn met al hun prognoses eerder oorzaak van noodsituaties.

Uiteindelijk wijst de realiteit uit dat de prognoses niet op de werkelijkheid zijn gebaseerd, maar op toekomstige scenario's. Scenario's die vreemd genoeg zelden positief zijn. Men blijft steeds angstig voor het onbekende in de omgeving, in dit geval de 'toekomst'.

Dit proces is al sinds menscheugenis gaande. De mens die zijn omgeving niet begrijpt, probeert door middel van voorspellingen en rituelen grip op die omgeving te krijgen. Men begrijpt desondanks nog steeds de processen en de samenhang van processen in zichzelf en in de omgeving niet. Men zal zich vaak laten verrassen door de transformaties in zichzelf en in de omgeving, waarbij men de reactie op deze transformaties overwegend op angst en paniek baseert.

De mens die de omgeving beziet als gevaarlijk en bedreigend wordt zich sterker bewust van 'zichzelf'. De mens wordt zich in het bijzonder bewust van zijn kwetsbaarheid binnen de leefomgeving en begint 'zichzelf' tegen de omgeving te beschermen. Om zichzelf te beschermen moet de mens de omgeving beter begrijpen, dus de omgeving 'overzien'. Verder moet hij gevaar kunnen duiden door ervaringen op te slaan. Opgeslagen ervaringen zorgen er idealiter voor dat een situatie zich niet meer voordoet of dat men 'voorbereid' is op een soortgelijke situatie. In praktijk vervalt de mens, door angst gedreven, in gedrag dat juist leidt tot het creëren van de 'gevaarlijke' situatie die hij probeert te vermijden. De mens 'leert' namelijk niet als hij het proces van leren door ervaring niet kent. Hij leert niet als hij de essentie van het 'leerproces' niet kent. Hij denkt dan dat de situatie vanzelfsprekend opgelost kan worden door hetzelfde te doen als hij deed in de eerdere ervaring, het 'bekende' patroon. Dit terwijl de ervaring ook kan duiden op het juist niet doen wat men toen deed. De ervaring is niet het leerproces. De ervaring maakt onderdeel uit van het leerproces.

Het gevolg is dat men blokkades en crises niet in de kern oplost en alleen de symptomen bestrijdt. De symptomen vormen immers de pijnlijke gevolgen van een situatie die door de mens als 'ervaring' wordt gezien. De mens vraagt zich dientengevolge slechts af 'hoe' hij de symptomen, de pijnlijke gevolgen, kan voorkomen. De mens is zich weinig bewust van hetgeen hij van zijn ervaringen te leren heeft. Ervaringen maken deel uit van het bewustwordingsproces van het 'zelf'. Ervaringen die niet leiden tot een essentieel begrip van het 'waarom' een situatie zich voordoet, zullen zich daarom steeds weer opnieuw presenteren. De mens heeft moeite dit te begrijpen en blijft hangen bij de ervaring. De ervaring wordt opgeslagen en als referentie gebruikt. De niet bewuste mens beziet ervaring als een impuls voor 'gedrag'. Het bewustwordingsproces houdt echter in dat men uit ervaringen de essentie distilleert en op die manier leert van deze ervaring door ander gedrag te vertonen. Hij zal zich vervolgens weten te redden op basis van die essentiële ervaring. Niet door het gedrag dat hij in een andere situatie heeft vertoond te kopiëren, maar door te leren van die ervaring.

Economische crises zijn niet alleen van deze tijd, toch leert de mens niet van eerdere ervaringen. Hij kopieert zijn eerdere gedrag omdat hij dit als ervaring beschouwt. Hij wordt niet bewust en maakt gewoon weer dezelfde inschatting en keuzes op basis van eerdere ervaringen. Hij maakt dien ten gevolge iedere keer weer dezelfde 'inschattingsfouten'.

Het noodzakelijke conflict

Dat het brein herkenbaarheid belangrijk vindt heeft een reden. Het brein is een verwerkingseenheid dat situaties beoordeelt; het brein maakt keuzes. Het maken van keuzes is van essentiële belang dan men doorgaans beseft. Het kunnen afwegen van mogelijkheden is voor de mens van 'levensbelang'. Hij is voortdurend aan het afwegen; ga ik links of rechts, eet ik dit of dat, kan dit wel of niet etc. Afwegen en beslissen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De beslissing werkt bevrijdend voor het linkerbrein. De afweging zorgt echter voor verwarring in het brein als de afweging te lang duurt. Door bijvoorbeeld onzekerheid en of twijfel, ontstaat er vervolgens een 'conflict'. Het conflict bestaat voor het linkerbrein uit het feit dat het geen informatie over de situatie heeft en geen afweging kan maken. Het maken van keuzes kan 'stressvol' zijn. Het linkerbrein beschouwt 'conflict' als een gevaarlijke situatie en behandelt dit ook als zodanig. Het is dan eerder geneigd terug te vallen op 'informatie' uit een eerdere situatie, de ervaring en zoekt naar herkenbare elementen in de nieuwe situatie. Het probeert hierbij echter de huidige situatie aan te passen aan een bekende situatie. Daardoor zal het brein, in het geval van een situatie waarin de keuze moeilijk is, de nadruk leggen op het 'conflicterend' gevoel en niet op de essentie, de afweging. Het brein wil namelijk zo snel mogelijk af van dat vervelende gevoel dat 'gevaar' oplevert. Het 'vecht' of 'vlucht'.

Op deze wijze ontstaan in realiteit 'conflicten'. Men percipieert de ander die niet 'vecht' of 'vlucht' als 'bedreigend'. Het is immers niet duidelijk wat die persoon wil. Het brein vertaalt deze situatie als 'die persoon daagt mij uit'. Men houdt conflicten vaak in stand omdat men zich 'uitgedaagd' of 'bedreigd' voelt. Men heeft niet in de gaten dat dit niets te maken heeft met 'gevoel', het heeft alles te maken met 'emotie'. Op het verschil tussen gevoel en emotie kom ik nog terug. Kinderen en volwassenen die anderen 'pesten' hebben vaak 'last' van hun linkerbrein, dat niet in staat is deze voorgenoemde situatie in te schatten. Ze voelen zich vaak bedreigd en uitgedaagd door de 'zwakkere' ander.

Het brein 'kiest' in geval van conflicten vaak voor het negeren van de oorzaak, door de 'verbinding' met de situatie te verbreken. Dat doet de mens dan ook letterlijk, men verbreekt het contact met de ander, vervalt in stilzwijgen en negeert het 'bestaan' van de ander. Het gevolg is dat men vaak niet eens meer weet wat aan het 'conflict' ten grondslag ligt en zelf 'informatie' aan het conflict gaat toevoegen om het in stand te houden. Conflicten kunnen jarenlang, zelfs eeuwenlang in stand gehouden worden, omdat men juist datgene niet doet wat het conflict oplost. Het linkerbrein is niet meer gericht op de afweging en leidt dus af van de oplossing. Het linkerbrein is een slechte raadgever in geval van conflictoplossing.

Conflicten kunnen alleen opgelost worden als men de 'essentiële' afweging alsnog maakt. Men zal dus in de dialoog informatie dienen in te winnen om tot inzicht te komen met betrekking tot de oorzaak van het conflict. Uiteindelijk gaat het er immers om met elkaar de 'geschillen bij te leggen'. Conflicten kunnen 'verslavend' werken op het brein dat in de 'vecht of vlucht modus' verkeert. Dit komt omdat deze modus het gevoel geeft van 'leven' op de top van het kunnen, wat overeenkomt met 'overleven'. Dit wordt veroorzaakt door de adrenaline die door het lijf gaat. Adrenaline werkt echter kortstondig. Bij verslaving aan agressie zoekt men steeds het conflict op om de 'rush' steeds weer te voelen. Uiteindelijk versterkt dit slechts de eigen angst.

Tijdens de ontwikkeling van het 'zelf' wordt vaak gezegd 'kom voor jezelf op'. Het voor het 'zelf' opkomen heeft weinig te maken met het opzoeken van conflict, ook niet met het 'vermijden' van conflict. Het heeft te maken met jouw 'zelf' een veilig gevoel te geven door de afweging te kunnen maken en te beslissen of je 'vecht of vlucht', maar bovenal dat je inschat of de situatie waarin je verkeert wel écht bedreigend is. Als je de situatie niet in kan schatten, zul je terugvallen op een eerdere ervaring, dus altijd 'vechten' of altijd 'vluchten'. Geen van beide reacties is 'gezond', dus veilig, voor jouw 'zelf'. Het 'zelf' is in beide gevallen namelijk kwetsbaar omdat het niet 'flexibel' is.

Als men het linkerbrein kritiekloos volgt creëert men een situatie die energie en middelen verbruikt zonder resultaat op te leveren. Men blijft in een staat van angst en reageert voornamelijk op basis van paniek in de veronderstelling dat men veiligheid voor zichzelf creëert.

Begrotingste korten ontstaan niet door vergrijzing, duurder wordende zorg, onderwijs of cultuur. De kosten voor zorg, onderwijs en cultuur zijn verwaarloosbaar in vergelijking tot kosten voor oorlogen en het in stand houden van organen die zogenaamd voor de veiligheid zorgen. De argumentatie dat deze noodzakelijk zijn om 'onze' veiligheid te waarborgen

is nauwelijks meer te handhaven. De wereld is immers niet veiliger, het aantal crises is niet verminderd met de komst van deze organen. Wat wel verandert, is dat het volk steeds meer geld kwijt is aan deze organen en dus aan ontwikkelruimte moet in boeten. Dat is typisch voor het linkerbrein. Het verbruikt steeds meer middelen om de schijnwerkelijkheid van veiligheid op te houden. Het levert echter alleen maar meer angst en paniek op.

Het 'zelf', dat altijd het conflict opzoekt, zal op den duur, door een inschattingfout, 'vernietigd' worden door iets dat 'sterker' is. Zelfs als het 'overwint' zal de geleden 'schade' tot achterstand en alsnog achteraf tot mogelijke vernietiging kunnen leiden. Het 'zelf', dat altijd conflict vermijdt leert niet in te schatten. Het zal op den duur ook 'vernietigd' worden, omdat het mogelijkheden en onmogelijkheden niet herkent c.q. risico's mijdt. Het ontwikkelt zich dientengevolge niet waardoor het afhankelijk wordt van de situatie en of van anderen. Conflicten zijn dus voor de ontwikkeling van het 'zelf' van groot belang. De essentie is echter niet het 'conflict', het is het leren van de situatie waarin men het conflict ervaart. Bewustwording dus. De essentie van die ontwikkeling is het leren in te kunnen schatten van de situatie om de noodzakelijke afweging te kunnen maken. Niet iedere situatie is immers hetzelfde. Situaties dienen daarom 'voortdurend' ingeschat te worden.

Kinderen en volwassenen die leren om het conflict op te zoeken (assertiviteit) of te vermijden (passiviteit) leren niet de situatie in te schatten en 'af te wegen', daar de nadruk op het 'conflict' ligt en niet op de essentie, het leren uit de ervaring. De mens blijft, door onbegrip voor dit 'leerproces', de omgeving echter als 'gevaarlijk en bedreigend beschouwen. Het brein 'ervaart' een voortdurend 'conflict', waardoor de mens zich 'kwetsbaar' blijft voelen. Hij voelt zich 'opgejaagd', 'uitgedaagd', 'belemmerd', 'uitgeput' en zelden op zijn gemak in zijn omgeving. Hij wil zich minder kwetsbaar voelen, door controle op de omgeving uit te oefenen, daar hij onmogelijk de hele omgeving waarin hij leeft kan 'negeren'. 'De mens zal zich pas 'veilig' voelen als hij bewust is van zijn omgeving. Bewustzijn' is niet één begrip, het bestaat uit twee begrippen, te weten 'bewust' en 'zijn'. Om bewust te zijn zal men eerst moeten 'zijn'. Het is het 'zelf' dat 'is' en het brein dat bewust wordt en is zodat de mens zich 'bewust' kan zijn. Voor het begrip van het 'zelf' is het van belang de werking van het brein en vooral de invloed die de breinhelften op elkaar en de omgeving uitoefenen te begrijpen. Dit begrip zal veel duidelijk maken met betrekking tot de manier waarop de huidige maatschappij is ontstaan en de manier waarop deze functioneert. Het verduidelijkt ook waarom de mens steeds weer in dezelfde 'cycli' vervalt en het leren uit eerdere ervaringen zo moeizaam verloopt.

Het Rechterbrein

Kenmerken van het rechterbrein

Het rechterbrein, kan gekarakteriseerd worden met woorden als:

vrouwelijk, non-verbaal, **ruimtelijk**, in beeld denkend, **actief**,
leren naar **ervaren**, snel het geheel (over)ziend, **intuïtief**,
essentie, **nieuwsgierig**, **symbolisch**, **gevoel**, **helen**, bewust **zijn**
verzorgen, de wereld bestaat uit impulsen.

Deze helft van het brein vertegenwoordigt het 'luchtige' energieke deel van het 'zelf', wat ook wel de ziel wordt genoemd. Het rechterbrein is niet per definitie creatiever dan het linkerbrein. Voor creativiteit moeten beiden samenwerken. Het rechterbrein is het actieve brein omdat dit brein de informatie uit de omgeving haalt, zodat het reactieve linkerbrein de situatie in de omgeving kan beoordelen. Het rechterbrein verbindt het 'zelf' daartoe met de omgeving. Op de betekenis van 'verbinding' wordt later dieper ingegaan.

Het rechterbrein en 'het grote geheel'

Het rechterbrein neemt verbanden waar tussen alle facetten van de omgeving. Het rechterbrein 'benoemt' deze verbanden niet. Het rechterbrein accepteert dat de verbanden bestaan om het geheel te vormen.

Behalve de leefomgeving behelst dat grotere geheel een 'Systeem' dat wordt gevormd door het Universum, de Aarde, de Elementen en alle levende wezens. Het rechterbrein 'weet' vanuit de essentie van het bestaan van de mens, dat de mens verbonden is met dit systeem. Het rechterbrein 'weet' dat de essentie van dit systeem (levens) energie is. Deze energie 'vormt' alles in het ons omringende systeem. Leven is zo bezien oneindig. Alles wat 'vergaat', bezien vanuit het linkerbrein, daar het rechterbrein het begrip 'vergaan' niet kent, gaat weer terug in het geheel. Alle materie vergaat tot stof. Dit stof wordt uiteindelijk door energie weer tot iets 'nieuws' gevormd. De 'Ouderen' wisten dit allang en hebben dit ook aan ons overgeleverd: 'uit stof zijt gij ontstaan en tot stof zult gij wederkeren'. Het rechterbrein is zich bewust van transformatie van energie. Het is daarom gericht op 'leven'.

Het rechterbrein geeft de mens het besef van de aanwezigheid van energie om zich heen. Het brein vangt trillingen en informatie in en om de mens op. Men is zich daardoor bewust van de aanwezigheid van zich 'zelf' en van anderen. Zelfs als men die ander niet ziet.

De essentie van het rechterbrein

Het rechterbrein vertegenwoordigt het 'zijn'. Dit brein neemt aanwezigheid van energie waar. Voor het rechterbrein betekent energie 'leven'. Het neemt het 'leven' waar. De mens die 'leeft' doet eigen ervaringen op en ontdekt en ontwikkelt zich 'zelf' als gevolg van deze ervaringen. Tijdens het 'ervaren' maakt de mens contact met de omgeving door met de omgeving te communiceren. Dit 'ervaringsproces' versterkt het rechterbrein. Hoe meer en beter men communiceert hoe meer men 'is'.

Ervaren

Het is van belang dat men begrijpt dat dit proces van ervaren samenhangt met contact 'communicatie' met de omgeving. Dit 'ervaringsproces' staat in contrast tot de manier waarop de moderne mens 'ervaart'. De moderne mens is namelijk vooral bezig met 'overleven'. Dit brengt met zich mee dat hij op een andere manier ervaart. 'Overleven' veronderstelt dat men datgene doet wat zich bewezen heeft als zijnde 'werkzaam'. Bij overleven vermijdt men contact met de omgeving. Contact met de omgeving zou immers de veiligheid - 'de kans op overleven' - in gevaar brengen, omdat men zichzelf 'bloot' geeft. Dit vertegenwoordigt het 'bewuste' deel van de mens. Het gevolg is dat men voorbeelden volgt die 'veilig' zijn. Men heeft vervolgens de neiging deze voorbeelden als 'ervaring' te zien. Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt doordat 'overleven' een adrenaline stoot veroorzaakt die tot gevolg heeft dat de 'ervaring' in het linkerbrein wordt vastgezet. Het volgen van een voorbeeld wordt daarom herinnerd als een ervaring die men zelf heeft opgedaan.

Het is echter geen vergelijkbare ervaring zoals men opdoet als men gericht is op 'leven'. Ervaren is in dat geval het 'zelf' ontdekken en ontwikkelen. Als men zichzelf kent is men in staat in alle voorkomende situaties te 'reageren'. Niet zo zeer op basis van ervaring met de situatie, maar op basis van vertrouwen in de eigen 'kracht' om in iedere situatie de eigen capaciteit toe te kunnen passen. Dat is 'bewust' 'zijn'. Dit versterkt de ervaring van het 'zelf' en maakt het 'zelf' minder kwetsbaar. Dit in tegenstelling tot het opslaan van de ervaring van een situatie en die ervaring steeds als uitgangspunt te nemen voor de reactie in een andere situatie.

Het rechterbrein kent geen angst, onzekerheid of wantrouwen. Deze helft van het brein geeft

ruimte voor nieuwsgierigheid en openheid. Het rechterbrein is 'bewust' van de kracht van het verbinden met de omgeving. Het staat daarbij niet stil bij de mate van 'openheid'. Openheid vermindert naarmate men zich meer richt op 'kwetsbaarheid', omdat men openheid in dat geval vertaalt naar 'blootstellen aan gevaar'. De essentie is dat de mens in het verbinden met de omgeving impulsen krijgt om zelf te 'ervaren' en zich 'zelf' te ontwikkelen. De omgeving bevat immers alle benodigdheden om te ervaren, daar de mens in de omgeving bestaat. Kwetsbaarheid is daarbij voor het rechterbrein geen onderwerp.

Verbinden is essentie

Dat de mens de verbinding met de omgeving kwijt is, blijkt vooral uit het feit dat de mens een 'begrip' als verbinding nauwelijks begrijpt. Dit terwijl verbinding essentieel is voor het bestaan.

De mens en zijn omgeving bestaan uit kleine deeltjes die uit energie bestaan, de zogenaamde 'moleculaire' deeltjes. Deze deeltjes vormen 'verbindingen' die van levensbelang zijn voor alles wat bestaat. De deeltjes worden beïnvloed door elektromagnetisme dat ervoor zorgt dat deeltjes elkaar aantrekken en afstoten. Daardoor zijn de deeltjes voortdurend in beweging. De deeltjes die zich met elkaar verbinden wisselen informatie uit. Deze informatie-uitwisseling zorgt voor verandering van vorm en samenstelling van de deeltjes. De samenstelling van die deeltjes bepaalt de eigenschap van de deeltjes. Bijvoorbeeld zuurstof die we dagelijks inademen bestaat uit 'verbindingen'. Verbinding is essentieel voor vorming en bestaan. De mens die niet bewust is vergeet deze belangrijke essentie.

Ter illustratie: als men een kopje koffie inschenkt gebeurt in essentie het volgende. Men heeft tenminste vier componenten nodig. Het kopje dat de substantie kan bevatten, de koffiepote die substantie bevat, de substantie zelf en wat meestal wordt vergeten het 'zelf' dat de actie uitvoert. De actie houdt in dat men het kopje met de koffiepote 'verbindt' door het schenken, zodat de substantie van de koffiepote naar het kopje kan 'stromen'. De actie is het verbinden en het resultaat van de verbinding is de 'uitwisseling' van koffie. De vorm, hier het kopje, moet geschikt zijn voor de substantie om de verbinding te laten slagen. Een plastic beker is bijvoorbeeld al minder geschikt omdat die kan smelten bij de uitwisseling.

Het aangaan van relaties met en in de omgeving, het verbinden, is voor het 'levensproces' van cruciaal belang. Alleen in 'verbinding' kan substantie uitgewisseld worden. Vergelijk het met de noodzaak van de 'navelstreng' voor de groei van een baby. Substantie is voorwaarde voor groei. Het kopje in het voorbeeld heeft immers helemaal geen nut zonder substantie.

Het is dus niet de verbinding op zich die van belang is, het 'verbinden' is van belang. Het begrijpen van deze nuance is zeer belangrijk. De verbinding is namelijk nooit blijvend. De navelstreng wordt doorgeknipt, de actie van het inschenken van koffie is afgerond als het kopje 'vol' is. Als men de verbinding belangrijker maakt dan het verbinden groeit men niet, omdat men vasthoudt aan een 'structuur' die in essentie tijdelijk is. De verbinding vormt namelijk een tijdelijke 'structuur' die uitwisseling van 'substantie' mogelijk maakt. Als men de verbinding belangrijker maakt dan het 'essentiële' verbinden schenkt men geen aandacht aan de beweging. Men gaat voorbij aan de essentie van die verbinding. Men houdt dan bij wijze van spreken vast aan de navelstreng terwijl deze niet meer 'voedt'.

Relaties zijn de meest 'zichtbare' vorm van verbinding die de mens kent. Relaties spiegelen het 'zelf' en dwingen het 'zelf' min of meer om te ontwikkelen. Als de relatie belangrijker gemaakt wordt dan het verbinden gaat men voorbij aan de essentie van de verbinding die door de relatie wordt gevormd. De relatie is bedoeld om verandering in het 'zelf' teweeg te brengen of in ieder geval nieuwe ontwikkelmogelijkheden te openbaren door het uitwisselen van 'substantie'. De substantie kan gevormd worden door bijvoorbeeld; 'genen', perceptie, liefde, opvoeding, geboden bescherming en mate van veilig en vertrouwd voelen. Men kan immers van de ander leren of de ander wat leren. Als men dit niet begrijpt doet men er alles aan om de 'relatievorm' te bewaren en zichzelf hierin te handhaven, in plaats van in de relatie met de ander te 'verbinden' en de 'relatie' daarmee van 'substantie' te voorzien. Men verbindt zich aan de relatie en niet met de ander *in* die relatie, waardoor men niet 'bewust' wordt van de ontwikkeling. Noch bewust van de eigen ontwikkeling en de eigen behoefte van zichzelf in de relatie, noch bewust van de behoefte van de ander, blijft men vreemden voor elkaar. Men lijkt 'vast' te zitten in een verband dat door geen van beiden begrepen maar wel als 'noodzakelijk' ervaren wordt. Ter vergelijking het voorbeeld van het koffieschenken; men richt zich op het kopje, wat staat voor hetgeen men 'geleerd' heeft ten aanzien van hoe een relatie eruit zou moeten zien en vergeet koffie te schenken; men vergeet de relatie inhoud te geven. Wat betekent dat men de relatie niet beschouwt en opbouwt op basis van wat men werkelijk voelt. Men streeft naar een ideale situatie waardoor de relatie zonder inhoud blijft. Men deelt geen 'gevoel' of men overlaadt de ander met 'aangeleerd' gedrag waar de ander niets mee kan. Men is daarbij niet werkelijk 'geïnteresseerd' in de relatie. Men verbindt zich niet en houdt vast aan de relatiestructuur, zelfs als deze 'pijn' doet. Als er geen 'ruimte' is voor groei of als erin het geheel geen groei is, is men kwetsbaar. Verbinding heeft ruimte nodig en 'bewust zijn' van de essentie van verbinding. Men zal ruimte dienen te geven aan en 'flexibel' dienen te zijn ten aanzien van de ontwikkeling van zichzelf en de ander. Dé essentie van liefde; verbinden in essentie.

Kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid geeft de conditie van 'vorm' weer. Als vorm kwetsbaar is zou de logische reactie zijn om de vorm te versterken met het doel het te beschermen. Daar is ontwikkeling voor nodig. Dat kan zelfs letterlijk gezien worden, als het 'ont-wikkelen' van materie of stof van een ander voorwerp met het doel dit te gebruiken. Men gebruikt de 'ont-wikkelde' stof om de kwetsbare vorm te 'omwikkelen' met het doel die vorm te versterken (van schermen te voorzien = beschermen). Kleding is daar een voorbeeld van. Als men kleding aanheeft, heeft men garen 'ontwikkeld' om zich te 'omwikkelen' – te beschermen. Dat is de essentie van 'ontwikkeling' en ervaren. Men moet eerst materie 'losmaken' om het om te vormen tot iets nieuws. De vorming tot iets nieuws is groei. Als men groeit houdt dat in dat men vorm moet ont-wikkelen om de vorm passend te maken voor de nieuwe substantie. Men 'groeit' immers op den duur uit de kleren, hetzij omdat het lichaam verandert, hetzij omdat de 'smaak' verandert.

Men moet om te ontwikkelen hoe dan ook zelf in actie komen. De mens richt zich echter vaak niet op ontwikkeling, het versterken van zijn eigen vorm, maar op de 'kwetsbaarheid' van zijn vorm, wat zijn eigen vorm verder verzwakt. Gericht zijn op kwetsbaarheid 'verzwakt' zijn vorm omdat hij vast blijft houden aan en afhankelijk wordt van de 'bekende' structuur. Ontwikkeling brengt verandering door groei, met als gevolg dat de hem bekende structuur zal veranderen. Als hij dit niet toestaat vanwege 'angst' voor pijn, houdt hij de groei tegen en 'verscheurt' de groei van ontwikkeling zijn bekende 'structuur', in plaats van 'ruimte te geven' aan het groeiende 'zelf'. Dit veroorzaakt juist 'pijn'. Kwetsbaarheid wordt dus door de 'onbewuste' mens zelf veroorzaakt, niet door zijn omgeving of zijn ontwikkeling.

Het rechterbrein kent kwetsbaarheid niet omdat dit een signaal is van het linkerbrein. Het rechterbrein kan daarom beter overweg met 'pijn'. Voor de mens die zich kwetsbaar voelt is het signaal dat het linkerbrein afgeeft "versterk mij". Het enige antwoord daarop is 'verbinding', dus ont-wikkeling. Mensen die aandacht vragen blijven bijvoorbeeld langer ziek en zwak als aandacht de reactie is die de leefomgeving ten aanzien van 'kwetsbaarheid' toont. De juiste aandacht is immers gericht op ontwikkeling zodat kwetsbaarheid afneemt. De mens veroorzaakt zijn kwetsbaarheid zelf. Hij houdt door zijn 'houding' en uit 'gewoonte gedrag' die kwetsbaarheid zelf in stand tot dat hij actie onderneemt om de kwetsbaarheid op te heffen.

Het rechterbrein is in contact met de omgeving waarin alle bouwstenen waaruit de mens bestaat aanwezig zijn. Het rechterbrein initieert ontwikkeling door 'materie' uit de omgeving beschikbaar te stellen. De mens krijgt de 'ingeving' c.q. impuls om zich te versterken, hetzij door ontwikkeling (training – oefening), hetzij door voeding en of medicatie. Medicijnen

en voeding komen uit de omgeving, ervaring vindt plaats in de omgeving, de mens leeft in de omgeving etc. Mogelijkheden bevinden zich dus in de omgeving. Door te veel aandacht te schenken aan 'kwetsbaarheid' onttrekt de mens zich, ingegeven door zijn linkerbrein, juist aan die omgeving en mist de mogelijkheid op versterking c.q. heling.

Tijdens ontwikkeling zal 'vorm' veranderen. Vorm moet dus niet gezien worden als iets dat afgeschermd of beschermd dient te worden. Dat is wat er gebeurt wanneer men 'kwetsbaarheid' als uitgangspunt neemt voor ontwikkeling. Vorm is deel van en zelfs voorwaarde voor het levensproces. Vorm (bijvoorbeeld het lichaam) is 'ondersteunend' aan het leven, het vormt een container voor substantie. Het leven zelf is vormend, met als voorwaarde 'flexibiliteit'. De sterkste vorm is immers niet de vaste 'onveranderlijke' vorm, die is juist heel kwetsbaar, maar de flexibele vorm. De essentie van het brein en het lichaam is zo gezien het ontwikkelen van het 'zelf'. Ze stellen de mens in staat te 'leren', met andere woorden te groeien, bewust te worden en te 'leven'.

Het snelle rechterbrein

Het rechterbrein is snel. Het neemt sneller waar dan het linkerbrein omdat het waarneemt met de snelheid sneller dan het licht. Het neemt waar in energiebeelden en kan daarom meer informatie omvatten dan het linkerbrein. Men ervaart het rechterbrein echter doorgaans niet als snel. Dit komt omdat men, om het rechterbrein te begrijpen, sterk gericht is op en afhankelijk is van het linkerbrein. Het linkerbrein beschikt simpelweg niet over voldoende mogelijkheden om de waarneming van het rechterbrein te 'verwoorden'. De mens wordt dus in 'snelheid' beperkt door de 'zwakste' schakel, zijn linkerbrein.

Dit fenomeen doet zich voor wanneer men een gebeurtenis die indruk heeft gemaakt wil vertellen aan de ander die daar niet bij aanwezig was. Men 'ziet' de 'beelden' levendig voor zich en voelt ook de sensatie die de beleving met zich meebracht. Zelfs als men een begiftigd spreker is, blijken de 'beelden' en de sensatie moeilijk in woorden over te brengen.

Hoe kan men het rechterbrein wél begrijpen? Dat kan door de tijd te nemen om te 'luisteren'. Luisteren naar het rechterbrein houdt in dat men de 'beelden' van het rechterbrein zonder oordeel tot zich laat komen. Dat is het luisteren naar de 'innerlijke stem' of te wel de 'intuïtie'.

Het rechterbrein versus het linkerbrein

Het rechterbrein voorziet het linkerbrein van een grote hoeveelheid informatie. Beeld bevat immers meer informatie dan woord en geluid. Het linkerbrein 'begrijpt' het rechterbrein veelal niet. Dat komt omdat het langzamere linkerbrein minder informatie kan bevatten dan het rechterbrein. Het linkerbrein verwerkt daarom de informatie uit het rechterbrein in delen, het 'filtert' informatie. Tijdens dit verwerkingsproces kan informatie verloren gaan.

Het linkerbrein trekt ook nog eens te snel conclusies uit de weinige informatie die het tot zich neemt, omdat het gericht is op 'overleven'. Daartoe dient het linkerbrein zo 'snel' mogelijk inzicht in 'de situatie' te verschaffen. Daarbij is het niet van belang of de informatie klopt. Het linkerbrein heeft de neiging om informatie uit het rechterbrein te 'ridiculiseren' en als niet ter zake doend af te doen. Dat komt voort uit het feit dat het rechterbrein veel informatie 'bevat' en het linkerbrein datgene wat het niet begrijpt negeert. Wat het niet begrijpt voegt immers niets toe aan het begrijpen van de situatie.

Aangezien men door de gerichtheid op het linkerbrein te vaak in de 'overlevingsmodus' staat, is men eerder geneigd naar het linkerbrein te 'luisteren'. Daardoor mist men de waardevolle informatie van het rechterbrein. De informatie van het rechterbrein is vollediger dan de 'omkaderde' informatie van het linkerbrein. Informatie uit het rechterbrein leidt tot meer inzicht omdat het meer mogelijkheden biedt. Deze schijnbare tegenstelling, meer mogelijkheden lijkt eerder tot chaos te leiden, leidt er vaak toe dat men informatie uit het rechterbrein overslaat en meteen de 'omkaderde' versie van het linkerbrein als uitgangspunt neemt. Dit is een misvatting omdat men niet kan controleren op basis waarvan het linkerbrein de informatie kadert.

Chaos is niet een toestand waarin er geen verband bestaat, chaos is een toestand waarin de verbanden door het linkerbrein niet worden gezien. De toestand bestaat uit onvoorziene mogelijkheden. Omdat het linkerbrein de informatie naar eigen goeddunken 'structureert', meestal op basis van die mogelijkheden die 'bekend' voorkomen, mist het linkerbrein de essentie van mogelijkheden. Mogelijkheden dienen immers om 'af te wegen' en zodoende tot inzicht te komen ten aanzien van de huidige situatie. Bekende mogelijkheden zullen niet tot die nieuwe inzichten leiden die de huidige situatie 'verklaren'. De 'gefilterde' informatie van het linkerbrein is namelijk vaak 'gekleurd' door bijvoorbeeld emoties, de heersende trend, de algemene norm of het vermijden van angst c.q. risico. Keuzes gebaseerd op de informatie uit het linkerbrein zijn vaak dubieus en staan ver van de essentie van de werkelijke situatie. Beslissingen die genomen zijn op basis van het linkerbrein zijn vaak onduidelijk, onvolledig en slaan de plank daardoor vaak mis.

De informatie uit het rechterbrein leidt tot meer mogelijkheden of vanuit het linkerbrein

bezien 'ontsnappingsmogelijkheden'. Als het linkerbrein in de overlevingsmodus is kan het de mogelijkheden die de informatie uit het rechterbrein biedt gebruiken om 'rustig' te worden. Dit omdat het rechterbrein het overzicht brengt dat het linkerbrein meer 'tijd', ruimte en informatie, biedt om de situatie in te schatten en dientengevolge betere 'essentiële' keuzes te maken. Het rechterbrein maakt het linkerbrein 'bewust'.

“Het woord ‘Rechterbrein’ geeft een spellingsfout in mijn tekstverwerker, waar het woord ‘Linkerbrein’ probleemloos wordt geaccepteerd.....”

Het Linkerbrein

De kenmerken van het linkerbrein

Het linkerbrein is specialist in het duiden van gevaar en is sterk gericht op veiligheid van het lichaam. Direct aan dit deel van het brein gekoppeld is het 'zintuiglijk' waarnemen of te wel het 'voelen'. Het linkerbrein kan gekarakteriseerd worden met woorden als:

mannelijk, **verbaal, snel (tijd gericht), proces, rationeel, uitvoeren**
serius, **ervaren naar voorbeeld**, afschermen, **structuur**,
beperken, duiden, willen fixen, bewust **worden**
kaderen van onze wereld naar nummers, letters en woorden.

Deze helft vertegenwoordigt het fysieke deel van het 'zelf' namelijk het lichaam. Dat wil zeggen; het houdt de mens letterlijk en figuurlijk op aarde.

Het linkerbrein neemt de volgende functies waar:

- Vertalen/decoderen (taal, codes, signalen, tekens)
- Begrenzen (kadert de werkelijkheid zodat die wordt aangeleerd en daardoor begrijpelijk is)
- Beoordelen (goed/slecht, licht/donker, mening, oordeel)
- Processen in gang zetten en beheren (enzymen, hormonen, communicatie)
- Crisiscentrum (verwerken van acute ervaringen, waarborgen van veiligheid)
- Rekencentrum (verwerken en bewaren van informatie)

De mens beeldt de bovengenoemde functies van het linkerbrein uit in zijn leefomgeving. Deze functies zijn door de mens immers omgezet tot 'ambachtelijke' functies die een groot deel van zijn leefomgeving bepalen. De computersystemen waar de mens blindelings op vertrouwt vormen het beste voorbeeld. Omdat de 'ambachten' afgeleid zijn van de functies

van het linkerbrein en daarmee voor dit brein herkenbaar zijn, wordt de omgeving die aldus ontstaat, door de mens als veilig(er) ervaren. Het linkerbrein zorgt erop deze manier voor dat de omgeving een nieuwe 'logische' samenhang krijgt. Dit proces is zo subtiel dat de mens niet eens door heeft dat het heeft plaatsgevonden en nog steeds gaande is. Het linkerbrein bouwt de eigen functies na in de werkelijke omgeving, om zodoende een beter begrip van zichzelf en van die omgeving te krijgen. Hoe is dit zo ontstaan?

Het ontstaan van het dominante linkerbrein

Het menselijke brein heeft zich, als reactie op het willen begrijpen van de omgeving, in circa 5000 jaren ontwikkeld tot wat het nu is. Het is ontwikkeld tot een brein dat als voornaamste taak 'afweegt' met het doel te begrijpen. Het is het brein dat onderscheid maakt.

Religie, bestuur en wetenschap hebben in de ontwikkeling van de mens een grote impact gehad op de manier waarop de mens zichzelf en de omgeving 'ziet'. De omgeving wordt gevormd door; het heelal, de aarde met haar natuur, de elementen, alsook de 'anderen' waarmee de mens op de aarde leeft. De mens verleent grote status aan degene die de omgeving begrijpelijker kan maken. Hij ontleent zijn reden van 'bestaan' maar al te vaak aan het oordeel c.q. de beoordeling van die 'anderen'. Dat is de voornaamste reden waarom instituten als religie, bestuur, wetenschap en media zoveel impact konden en kunnen hebben op de ontwikkeling van de mens.

Het dominante Linkerbrein

In navolging van de wetenschap is de mens zich meer gaan richten op het linkerbrein. Dit heeft grote gevolgen voor de omgeving en voor het individu. Het 'zelf'- en wereldbeeld van de mens verandert als gevolg van deze verschuiving naar het linkerbrein.

Als de mens door teleurstelling het vertrouwen in beschermende rechterbrein elementen, als liefde, vrede en gelijkheid verliest, als reactie op religie en leiding van monarchen, neemt de angst voor de omgeving toe. De toenemende angst versterkt de positie van het linkerbrein. Het credo van het linkerbrein is 'Wat ik ken hoef ik niet te vrezen'. Dit leidt ertoe dat alles wat het linkerbrein niet kent of herkent als niet bestaand wordt beschouwd. Dat is het 'conflict' tussen werkelijkheid (alles wat is) en onwerkelijkheid (de perceptie van wat is) vermijden.

Het linkerbrein maakt uit de delen die het begrijpt een nieuw begrijpelijk verband. Het linkerbrein benoemt daarbij alle delen, zodat het nieuw ontstane verband steeds weer opnieuw gecreëerd kan worden. Dat is wat de mens 'herinnering' en het 'geheugen' noemt. Het linkerbrein is gericht op de korte termijn. Het heeft structuur en labels nodig om de omgeving te begrijpen. Door middel van structuur en labels kan het linkerbrein situaties dus weer oproepen. Het kan zelfs onveilige situaties vervangen door de structuren en labels die het 'kent' her te gebruiken en 'nieuwe verbanden te scheppen, om op die manier alsnog een (illusie van een) veilige situatie te creëren. De delen die het niet begrijpt of '(her)kent' worden daarbij weggelaten. Het directe gevolg van 'oordeel' en 'beoordeling'.

Als de bewuste mens streeft naar veiligheid, streeft hij eigenlijk naar het stilzetten van de 'bewegende', dus oncontroleerbare, omgeving. Grappig is in dit verband dat men, als men iets gepresteerd heeft, vaak zegt 'dat iets tot stand is gebracht' of 'tot stand is gekomen'. Dit is een typische linkerbrein benadering. Als de omgeving stil staat of rustiger wordt, denkt de mens de omgeving beter te kunnen begrijpen. De bewuste mens bouwt daarom modellen naar voorbeeld van de omgeving en of leert 'langzaam' naar voorbeeld, om een 'gevoel' van controle te krijgen. De 'beweglijke – veranderende' aard van de omgeving verandert hier echter niet door, waardoor de mens in zijn kern nog steeds bang is voor die omgeving. Dit herkent men als men voor het eerst iets onderneemt, bijvoorbeeld het geven van een presentatie, de eerste zwem- of rijles of het eerste 'schoolexamen'. Ondanks het feit dat men zichzelf 'voorbereidt' door voorbeelden, theorieën, en modellen te 'beheersen', is men onzeker in de werkelijkheid van de omgeving. De beweging van de omgeving, de werkelijkheid, is namelijk helemaal niet zo voorspelbaar als het model, de theorie en of het voorbeeld. Deze vormen allen 'virtuele' situaties.

Een linkerbrein dat de input van het rechterbrein mist, mist het overzicht. Als de mens het overzicht mis, 'voelt' hij zich niet veilig. Het linkerbrein zal, in een toestand waarin het zich niet veilig 'voelt', alles in het werk stellen om deze toestand te keren. Het linkerbrein maakt de omgeving 'kleiner' door de indrukken uit de omgeving af te sluiten. Dat houdt in dat het de 'verbinding' met het rechterbrein vermindert. Het linkerbrein gaat daarin zelfs zover dat het de omgeving opnieuw creëert door de onveilige delen te substitueren door 'bekende' elementen uit het geheugen. Men gaat dan geruststellende woorden gebruiken als: "Er is niets aan de hand!". "Er is geen gevaar voor de Volksgezondheid!" of de situatie wordt in het geheel genegeerd "Er is nooit gevaar geweest voor de Volksgezondheid". Een andere reactie van het linkerbrein, is dat het de mens zichzelf compleet terugtrekt uit de werkelijke omgeving. Men sluit zichzelf op binnen de veiligheid van muren, men verstart zodanig in de situatie dat men niets meer lijkt te 'weten' of men trekt zich terug in virtuele werelden. Het linkerbrein houdt dit vol zolang de onveilige situatie bestaat en het geen andere uitweg 'ziet'.

Het ontspannen linkerbrein – Dromen en fantasieën

Men denkt vaak dat dromen en fantasie uit het rechterbrein komen en dat het linkerbrein de realiteit doet zien. Niets is minder waar. Deze misvatting ontstaat omdat men de neiging heeft het linkerbrein als ‘rationeel’ te bestempelen en ratio gelijk te stellen aan ‘realiteit’. Ratio staat echter voor ‘afweging’. Afweging houdt ‘filtering’ in naar eigen ‘vastgestelde’ waarden en normen. Dit heeft weinig met de realiteit te maken en alles met de essentie van het linkerbrein. Dit zegt alleen maar iets over hoe men de realiteit ervaart of wil ervaren. Afwegen kan alleen maar als men de realiteit beoordeelt. Er is niets ‘irrationeler’ dan de conclusies van het linkerbrein.

Het rechterbrein kan alleen waarnemen wat is. Het is eenvoudigweg niet in staat de omgeving anders te ‘zien’ dan wat het is. Dit in tegenstelling tot ons linkerbrein, dat vanuit zijn essentiële functie, het opdelen van de omgeving in begrijpbare stukjes en die weer bij elkaar te zetten tot één geheel, alles anders kan voorstellen dan het is. Het linkerbrein doet dat zo overtuigend dat men vaak denkt dat wat men waarneemt ‘echt’ is. Men houdt de door het linkerbrein gecreëerde ‘voorstelling’ van de omgeving vaak voor de realiteit. Het linkerbrein is echter niet in staat de werkelijke omgeving waar te nemen zonder het rechterbrein.

Dromen en fantasieën komen voort uit het ‘ontspannen’ brein dat probeert de beelden, die het niet eerder heeft kunnen verwerken en niet kan negeren, alsnog te verwerken. Het linkerbrein, dat in ontspannen toestand geraakt, probeert die beelden tot een begrijpelijk geheel te smeden. Waarbij ‘Fantasie’ een meer gestuurd proces is in vergelijking tot ‘Dromen’, dat min of meer een onwillekeurig proces is. Min of meer omdat ‘geleide’ dromen bijvoorbeeld dichter bij ‘fantasie’ staan. Als voorbeeld: mensen die schizofreen zijn, vervangen voor hun veiligheid – uit bescherming van het ‘kwetsbare -bange zelf’ – de realiteit door virtualiteit. Het linkerbrein sluit hen daarmee af van de ‘bedreigende’ werkelijke omgeving. Daarin echter falend, omdat die virtualiteit vaak geënt is op angst en de werkelijkheid als nog bedreigender afgeschilderd wordt dan het is.

Meditatie neemt tussen droom en fantasie een bijzondere plaats in. Het kent vele vormen en is in principe gericht op de verschuiving van het linkerbrein naar het rechterbrein, waardoor ‘ruimte’ in het brein ontstaat. Men komt hierdoor in een andere staat van bewustzijn. Men noemt deze staat ‘ontspanning’ omdat het linkerbrein minder prominent aanwezig is. Dit is overigens niet hetzelfde als het in balans zijn van het brein. Meditatie is namelijk voornamelijk op het ontspannen van het linkerbrein gericht en onttrekt het ‘zelf’ daarbij aan de werkelijke omgeving.

‘Brein in balans’ gaat juist om het bewust zijn van en in de omgeving ‘zijn’ en deelnemen aan de werkelijke beweging van die omgeving.

Het 'zelf' dat niet bewust in contact is met de omgeving, zal de neiging hebben angstig te zijn voor die omgeving. Als de angst veroorzaakt wordt door gebrek aan overzicht kan deze alleen opgeheven worden door het verkrijgen van overzicht. Door angst verkleint het linkerbrein het overzicht echter nog verder, waardoor er logischerwijs meer angst ontstaat en de neerwaartse spiraal moeilijker te stoppen is. Het linkerbrein wordt nog actiever. Het linkerbrein zal, als deze toestand te lang duurt, naar oplossingen zoeken, omdat het de ‘spanning’ wil verminderen. De beste oplossing die het kent is de realiteit opnieuw te creëren. Daar waar droom en fantasie ontstaan als het linkerbrein ontspant, ontstaan virtuele realiteiten, waanbeelden of het ontkennen van de werkelijkheid, met het doel de ‘angst en pijn’ van de realiteit te ontlopen. Dat is als het linkerbrein ‘gespannen’ is.

In essentie zijn de ‘angst en pijn’ die het linkerbrein ervaart een creatie van dit brein zelf. Die creatie ontstaat vanuit de beperking die het brein zichzelf oplegt. Door een situatie als ‘dreigend’ te kaderen maakt het linkerbrein de situatie letterlijk en figuurlijk ‘enger’. Daardoor overziet het linkerbrein de situatie nog minder en versterkt daarmee de angst. Het linkerbrein maakt daarbij de inschattingsfout juist datgene dat de oplossing biedt uit te schakelen, namelijk het rechterbrein. Men droomt en fantasieert letterlijk minder in deze toestand en ontzegt zichzelf daarmee een bron van ‘verlichting’. Verlichting in de vorm van ‘ontspanning’ en het verkrijgen van inzicht.

Het uitleggen van dromen en fantasieën is een eeuwenoude en noodzakelijke bezigheid van de mens. Het wordt tegenwoordig echter als leuk ‘spel’ gezien. Dit geeft alleen maar aan hoe ver de ‘moderne’ mens van de werkelijkheid van zijn omgeving afstaat. Dromen en fantasieën zijn voorlopers van concept en idee. Ze zijn dus noodzakelijk voor de ‘overleving’ van de mens en nog belangrijker voor het begrip van zichzelf en zijn omgeving. Concept en idee maken de mens flexibel en brengen ontwikkeling in ‘beweging’. Concept en droom vormen de verbinding tussen werkelijkheid en onwerkelijkheid. Men bepaalt immers uit de ‘informatie’ van een ‘droom’ hoe men van droom werkelijkheid kan maken.

Het linkerbrein dient ontspannen te zijn om het rechterbrein de ‘ruimte’ te geven, daar het rechterbrein immers altijd de bron is van de ‘beelden’ of beter gezegd de ‘informatie’.

Het gespannen linkerbrein – angst en kwetsbaarheid

De moderne mens is niet in contact met zijn omgeving'. Dat leidt ertoe dat zijn leefomgeving in toenemende mate wordt bepaald door virtuele instellingen en zogenaamde 'systemen', waarmee men alle persoonlijke contacten vermijdt. De mens staat niet meer centraal, maar de virtuele 'organisatie'.

Het is veiliger om iemand te beoordelen als die persoon niet meer dan een 'formuliertje' is. Men hoeft zich niet meer af te vragen 'waarom' iemand doet wat hij doet. Men hoeft alleen op basis van de regels een uitspraak te doen. Er wordt niet meer gesproken over de omgeving, de omgeving wordt gesubstitueerd door bijvoorbeeld nietszeggende eenheden als de 'economie' of de 'Europese Unie'. De verschuiving naar het dominante linkerbrein is funest voor het 'zelfbeeld' van de mens. Het 'gevoel' van kwetsbaarheid van het 'zelf' neemt namelijk in dat geval toe. Aangezien het linkerbrein angsten versterkt en daardoor het contact met het rechterbrein bemoeilijkt staat de moderne mens steeds verder af van zijn kern.

De mens wordt steeds onzekerder van zichzelf en van zijn omgeving.

Dit heeft tot gevolg dat men moeite heeft om langdurige verbindingen aan te gaan. Relaties duren daarom korter. Als men het heeft over liefdesrelaties, vriendschappen of werkrelaties, voor alles geldt hetzelfde. Die kortdurende relaties hebben tot gevolg dat men zijn 'gevoel' minder ontwikkelt en zich meer richt op het kortdurende 'voelen'. Men leeft en werkt voornamelijk binnen muren, waardoor men geen verbinding aangaat met de omgeving. De realiteit van de 'leefomgeving' wordt vervangen door verdeling van de omgeving in verschillende eenheden. Men praat over het werk, het gezin, de familie en of de vrienden. Deze eenheden worden los van elkaar gezien en men 'gedraagt' zich vanzelfsprekend in iedere 'eenheid' anders, waardoor het 'zelf' steeds verder op de achtergrond raakt. Men is steeds minder 'zichzelf' en is zich daar steeds minder van bewust.

Er ontstaan bovendien 'virtuele werelden', zoals de 'financiële wereld', 'kenniseconomie' of 'de wereld van de zorg'. Waar men steeds afstandelijker mee om gaat, omdat men het verband met de werkelijke omgeving steeds minder ziet. Aangezien het linkerbrein voornamelijk gericht is op prestaties, wat gelijk staat aan gedrag van het linkerbrein zelf, worden ambachten, die niet 'prestatiegericht' zijn, minder gewaardeerd. Er zijn daardoor steeds meer mensen die kunnen managen en coachen en minder mensen die kunnen 'uitvoeren'. Ambachten zijn gericht op de eigen capaciteit, gebaseerd op 'ervaring'. Management is gericht op prestatie, gebaseerd op 'kennis'. Zelfontplooiing en eigen ervaring worden vervangen door 'boekenkennis', waarbij

iedereen dezelfde kennis opdoet. Het linkerbrein ontleent 'status' aan de eigen prestatie, waardoor het opdoen van kennis als belangrijker wordt ervaren dan het ervaren zelf.

Zorg, opvoeding en onderwijs zijn in principe rechterbrein eenheden, omdat ze gekoppeld zijn aan 'ontwikkeling', 'gevoel' en 'aandacht'. Het linkerbrein zal deze niet toestaan of in ieder geval aan banden leggen als het de omgeving als 'bedreiging' ervaart. Dat doet het door deze rechterbrein eenheden te 'controleren'. De reden is dat het linkerbrein geen verbinding heeft met 'ontwikkeling', 'aandacht' en 'gevoel'. Deze zijn te 'moeilijk' te reguleren en leiden tot 'verandering' in de, voor het linkerbrein als 'veilig' beschouwde, bekende situatie.

Gevoel en aandacht hebben geen maat en brengen daarom, vanuit het 'beschermende' linkerbrein bezien, 'risico's met zich mee in de vorm van 'kwetsbaarheid' van het 'zelf'. Gevoel en aandacht zijn 'verbindende' eenheden en leiden als zodanig tot het 'openstellen' van het 'zelf'. Dit proces wordt door het linkerbrein als 'kwetsbaar' zijn/worden van het 'zelf' ervaren. Als men zich 'openstelt' is men immers niet 'dicht', dus niet meer 'beschermd'. Het linkerbrein vertaalt deze eenheden daarom naar controleerbare eenheden als 'pijn', prestatie, bezorgdheid, 'gevoeligheid' en 'concentratie'. Voor opvoeding, zorg en onderwijs betekent dit verlies aan kwaliteit omdat alles opgehangen wordt aan deze 'controleerbare' eenheden, die weinig met de essentie van opvoeding of onderwijs te maken hebben.

Zorg gaat dan om bestrijding van 'pijn' en het leveren van meetbare prestaties. Het 'maatschappelijke' linkerbrein ziet de essentie van 'Zorg' niet meer en vertaalt dit naar 'bezorgdheid' en niet naar 'zorgen voor' of 'verzorgen'. Zorg gaat immers in essentie om het 'verlenen van zorg' en niet om het 'bezorgd zijn' om de baan, de carrière, de gezondheid, de toekomst, de oude dag, de economie etc. Allemaal waarden die wel passen bij een linkerbrein georiënteerde maatschappij, echter verre van in balans zijn met de essentie van de werkelijkheid. Ontwikkeling wordt vanuit het linkerbrein benaderd als groei die gepaard gaat met 'pijn' en gericht is op prestatie. Opvoeding ontbeert 'aandacht' en richt zich op gevoeligheden, bezorgdheid, prestatie en concentratie. Het kind wordt besproken naar de mate van 'gevoeligheid', staat van concentratie en zijn prestatie. Men maakt zich vaak 'zorgen' om het kind, ten koste van de 'zorg' voor het kind. Het kind wordt afgeschermd, in plaats van beschermd. Opvoeding, zorg en onderwijs gaan in essentie voornamelijk om het uitwisselen van oprechte aandacht, in verbinding tussen het 'zelf' en de omgeving. Ze zouden de verbinding tussen het 'zelf' en de maatschappij moeten versterken en begeleiden.

Geloof is voor het 'zelf' minstens even belangrijk als onderwijs, opvoeding en zorg. Geloof in