

**Eerste druk: september 2023**

**Tweede herziene druk, Duits, met correcties door Margit Christen-Fuchs: oktober 2024**

**Tweede herziene druk, Nederlands november 2024**

**Copyright: Bart Schoneveld**

**Jahr: 2024**

**ISBN: 9789403776101**

**Illustrationen: Bart Schoneveld**

**Covergestaltung: Bart Schoneveld**

**Verlagsportal: Bookmundo**



## Voorwoord

Beste lezers:

Ik heb dit boek geschreven om te laten zien hoe een gezonde psyche werkt en hoe we ons ondanks de gebruikelijke problemen en ontwikkelingsstoornissen kunnen ontwikkelen tot een zelfbewuste persoonlijkheid. Het beschrijft een weg naar zelfverwezelijking.

Mijn doel was om een methode te ontwikkelen die, met een wetenschappelijk correcte opvatting van mensen en hun hersenen, problemen ontdekt, analyseert en ook duurzaam oplost. Tot mijn vreugde is dit overtuigend gelukt.

Het schrijven van dit boek was een proces op zich en is het eindproduct van 40 jaar onderzoek, vol discussies, observaties en ervaringen met zowel mijzelf als vele honderden mensen, onder andere in mijn jarenlange loopbaan als fysiotherapeut.

Het resultaat is een logisch begrijpelijk probleem-oplossend proces dat voor mij uitstekend werkt. Misschien ook voor jou?

Op zijn minst zou dit boek een inspiratiebron kunnen zijn voor iedereen die bereid is om met een frisse blik naar zichzelf te kijken.

De humor, het gemakkelijk te volgen en heldere denken, de volledigheid, de illustraties en de woordkeus in dit boek zullen je hopelijk helpen om deze materie te begrijpen en in de praktijk te brengen.

Ik wens U dan ook een interessante tijd toe en veel succes.

Met vriendelijke groet,

Bart Schoneveld

Kritische bemerking:

Voor mensen met een psychiatrische aandoening is het raadzaam, de methode in dit boek enkel onder toezicht van een professional om te zetten.

Wilt u reageren? : [hihep.bs@gmail.com](mailto:hihep.bs@gmail.com)

# Inhoudsopgave:

8	<b>Deel 1: "De illusie van 'echt'"</b>
8	De logische filosofie van probleemoplossing
9	Ons oplossingsmodel tot nu toe "Geloof als baas, met Denken als werknemer
9	De aardappelgoeroe
10	Waar zouden we zijn zonder geloof?
11	Een geërfd onrealistisch mensbeeld
12	Rationele reflectie van dit religieuze mensbeeld
13	Evolutie tot het ontstaan van de mensheid
14	De flexibiliteit van het denken van de mens
16	Het geloofde idee van de realiteit
17	<b>Deel 2: Onze realiteit opnieuw onderzocht. Deze keer rationeel</b>
17	De realiteit testen
19	Waarneming via zintuigen
20	waarneming en realiteit in twijfel trekken
24	<b>Deel 3: Van waarneming naar realiteit</b>
25	<b>Deel 4: De ervaren wereld als spiegel voor onze eigen aangeboren eigenschappen en inprentingen</b>
25	De ervaren wereld als spiegel voor jezelf
26	Mensen zien als een verzameling eigenschappen
26	Welke eigenschappen kunnen überhaupt aangeboren zijn
28	Mijn aangeboren eigenschappen, grafisch in beeld gebracht
30	Mijn inprentingen, grafisch in beeld gebracht
32	Mijn «Ik», onderontwikkelingen en gaten, grafisch in beeld gebracht
34	Het vormen van onze voorstelling van "ik"
35	<b>Deel 5: Constructief omgaan met onze geloofs-overtuigingen zodat ik mijn problemen kan oplossen</b>
35	Mensbeeld vanuit rationele zicht
35	Religie vanuit een rationeel perspectief
35	God en andere religieuze overtuigingen
35	Omgang met religie tijdens het analyseren volgens deze methode
35	De zicht van deze methode op de mens
35	De gevolgen van de verschillende zichten vergeleken
38	<b>Deel 6: Verschillende soorten van logica</b>
38	Emotionele logica
39	Rationele logica
39	De logica van het emotionele probleemoplossen versus de logica van het rationele probleemoplossen

- 39 Emotioneel problemen oplossen
- 40 Rationeel problemen oplossen
- 41 Struikelblokken tijdens de analyse bij het onderscheiden tussen emotionele en rationele argumenten
- 41 - Iets emotioneel willen en er dan een scheinbaar rationeel argument bij kiezen
- 41 - Geloofsystemen met de schijn van rationaliteit
- 42 - Het emotionele gebruik van rationele argumenten
- 43 Struikelblok bij het bepalen van de emotie in kwestie: meerdere emoties tegelijkertijd:
- 43 Eén probleem, maar er zijn twee of meer oplossingen nodig
- 45 **Deel 7: Analyse van sociale problemen met bewustzijn voor het mechanica van de eigen realiteit**
- 46 Rationele analyse van mijn eerste, aangeleerde, werkelijkheid
- 50 Bewustzijn opbouwen voor het mechanisme van de individuele subjectieve realiteit
- 50 [Bewustwordings-stap 1: De scheiding in de ruimte](#)
- 51 [Bewustwordings-stap 2: De bewuste scheiding van personen binnen een subjectieve realiteit](#)
- 52 Rechtvaardige verdeling van verantwoordelijkheid zodat problemen kunnen worden opgelost kunnen worden opgelost
- 53 Conflicten die ontstaan omdat we geloven in onze werkelijkheid
- 53 Voorbeelden van individuele werkelijkheden in sociaal contact
- 55 [Bewustwordings-stap 3: De-identificatie. De bewuste scheiding tussen identificaties en de meetbare realiteit](#)
- 56 **Deel 8: Sociale problemen oplossen met bewustzijn voor de mechanica van de eigen realiteit**
- 56 Casus: Beginner misverstand
- 61 [Bewustwording Stap 4: De-identificatie. Bewustzijn ontwikkelen mbt wensen en verwachtingen](#)
- 63 Omgaan met vooroordelen
- 63 Problemen in mijn eigen emotionele realiteit oplossen: Bekijk elke eigenschap bekijken als een "instantie"
- 64 - Eigenschappen indelen in overtuigingsinstanties vs. kennisinstanties
- 64 - Meerdere sporen tegelijkertijd
- 66 **Deel 9: Socialisatie problemen begrijpen**
- 66 Familie en groepen
- 66 Familieopstellingen
- 67 Genetica grof uitgelegd
- 69 Sociaal leren grof uitgelegd
- 70 Genetische variaties + gedragspatronen: De ideale opvoeding
- 71 Het volwassen worden in het ideale geval

71	Opgroeien in het gebruikelijke niet-ideale situatie
72	De behoeftepiramide van Maslow
74	<b>Deel 10: Herkennen van emotioneel gedrag en gevoelens via lichaamshouding en beweging</b>
74	Emotionele lichaamstaal, rationeel reflecteren
77	Criteria voor het analyseren van non-verbale emotionele uitdrukkingen
78	Voorbeelden van non-verbale emotionele uitdrukkingen
97	<b>Deel 11: Het ontdekken van de onderontwikkelingen en afwijzingen van de eigen eigenschappen</b>
97	Inleiding: Storingen in de zelfverwerkelijking
98	Het familiale vertrouwenskader: Zowel een voorwaarde als een rem voor ontwikkeling
99	De gevoelige / empathische persoon
100	Volwassen worden
101	Projectie als diagnostisch hulpmiddel bij toeneiging of afkeer van de ander
104	De ontwikkelingsstadia van onderontwikkelde eigenschappen beoordelen
106	<b>Deel 12: De emotionele realiteit actief vormgeven met rationaliteit als regisseur</b>
106	Voorzichtigheid met wijsheid
107	Een nieuwe structuur ter vervanging van cultuur: rationele moraal
107	Nieuwe gedragsregels
108	Geven/nemen versus schenken/ontvangen
109	Effecten op de ervaren emotionele waarde
109	Mind-set
111	<b>Deel 13: Zelfverwerkelijking via bewustzijn en betrachtingstherapie</b>
111	Een emotioneel probleem heeft een emotionele oplossing nodig
112	Betrachtings-perspectieven als diagnostiek
112	Spelen met perspectieven om het bewustzijn te verhogen
113	Betrachtings-therapie: Zo'n proces uitgewerkt bij onderontwikkeling
116	Betrachtings-therapie: diagnostiek en therapie in geval van afwijzing
119	Een "beschermd en veilig kader" vormen:
121	<b>Deel 14: Hoe te handelen als het onduidelijk is mbt wat of wie, mijn gevoelswereld opspeelt</b>
122	Casus
128	<b>Slotakkoord en dankwoord</b>



# Deel 1: De illusie van “echt”

## *Inleiding*

Al duizenden jaren probeert de mensheid om te gaan met de realiteit. Ondanks enorme verschillen lijken de doelen steeds hetzelfde:

- Een poging om een plaats in de maatschappij te verwerven,
- Zich erkend en veilig te voelen,
- Zichzelf, zijn medemensen en zijn omgeving te begrijpen.
- En de eigen basisbehoeften te bevredigen.

Tot nu toe is dit, ondanks duizenden goden, esoterische geloven, culten, culturen en levensfilosofieën, slechts in beperkte mate gelukt.

De mens worsteld sinds duizenden jaren om terecht te komen. Met ruzies, conflicten, oorlogen, uitsluiting, complexen en veel misverstanden als kollateraal-schade

Waarom is het nooit gelukt om problemen constructief op te lossen voor alle betrokkenen?

Op welke weg van probleemoplossen bevinden we ons eigenlijk?  
En is er misschien een andere route mogelijk?

Ik wilde dat weten en besteedde tientallen jaren aan het verzamelen van zelfervaring, het praten met honderden mensen uit allerlei culturen, geloven en lagen van de bevolking en aan het observeren van menselijk gedrag in verschillende contexten.

## *De logische filosofie van probleemoplossing:*

Om een sociaal probleem definitief op te lossen, is eerst een juiste diagnose nodig.

Om een juiste diagnose te kunnen stellen, zijn betrouwbare metingen nodig.

Om betrouwbare metingen te kunnen doen, zijn betrouwbare instrumenten nodig.

Om betrouwbare instrumenten te kunnen ontwikkelen en meetwaarden juist te kunnen interpreteren, is een realistisch beeld van de realiteit nodig.

Deze zicht op de realiteit bepaalt alles:

Het is de context waarin we analyseren en onderzoeken,

Het is de logica waarmee we alles ervaren, verklaren en beoordelen.

Het is de structuur waarin we alles categoriseren.

De realiteit is almachtig en overal. Het is ons “echt”.

Maar wat is realiteit? Wat is eigenlijk echt?

Als ik een probleem heb en ik kan het niet echt oplossen,  
waar ging het dan mis?

- Misschien is mijn oplossing/therapie niet de juiste?



- Misschien is mijn analyse verkeerd.
- Of mijn feiten kloppen niet.
- Of mijn methode om feiten te verzamelen is niet juist.
- Of mijn basisaannames van "de realiteit" zijn niet correct....

Ik ging op zoek naar antwoorden en vond een wetenschappelijk logisch mensbeeld en een geschikt probleemoplossingsmodel, die het mogelijk maken om de eigen problemen constructief en duurzaam op te lossen.

Dit boek bevat de belangrijkste ervaringen, gedachten en reflecties over het wezen dat mij het meest interesseert en raakt: De mens.

Hoe zij voelen, denken, geloven, creëren, ervaren en handelen is mijn grote fascinatie.

***Vraagtekens bij ons oplossingsmodel tot nu toe:  
"Geloven als de baas, met Denken als zijn werknemer".***

*De aardappelgoeroe*

Stel je voor dat je niets van koken weet.  
Je bent nog nooit in een keuken geweest  
Je hebt nog nooit iemand zien koken  
En je hebt nog nooit informatie gekregen, gehoord of gelezen.

Je bent echt een "kook-leek"

Op een mooie dag in de herfst vind je wat aardappelen in de tuin  
Nieuwsgierig probeer je er een te eten.

Bûûûh.....vreselijk hard!

De buurman komt langs en ziet je proeven.

Hij lacht om je gezicht als je erin bijt.

"Je bent gek," zegt hij tegen je.

"Aardappels moet eerst gezegend worden door de Aardappelgodin, voordat je ze kunt eten".

Aardappelgodin? " zeg je. "Nooit van gehoord".

De buurman geeft je mijn adres,  
want ik ben "De Aardappel-goeroe".

"Hoe kan ik je helpen, mijn jongen? " Zeg ik met een lage stem als je langskomt.

Als goeroe maak ik een goede indruk.

Ik draag mijn jas, gemaakt van aardappelbladeren. Ik draag een aardappelmuts.

Mijn rechterhand rust ontspannen op een stok die eruitziet als de aardappelplant, met de onvermijdelijke gouden knop in de vorm van een aardappel erop.

"Oh aardappelgoeroe, ik wil aardappelen eten". "Hoe moet ik te werk gaan? " zeg je verlegen....

Ik laat een dramatische stilte vallen...

Dan leg ik uit dat je een zegen van de aardappelgodin nodig hebt en dat je die via een ritueel kunt krijgen:

- Maak een vuur.
- Zet een pan water met de aardappelen daarin op het vuur.
- Ga naar de dichtstbijzijnde rotonde en loop 10 rondjes om de rotonde, terwijl je het heilige aardappellied zingt.
- Bied het beeld van de godin vervolgens een boeket aardappelbloemen aan.

Als je alles goed hebt gedaan, geeft de godin je haar zegen en kun je de aardappels eten.

Je doet alles zoals ik gezegd heb en 45 minuten later ben je terug.

En wat is er gebeurd?

Er is een wonder gebeurd!!!!

De aardappelen zijn zacht!

Samen eten we dankbaar de heerlijke aardappels

Hmmmmm..... Ik hou van gekookte aardappelen!!!

### *Reflektie:*

Als je bent zoals de meeste mensen, wat geloof je dan na deze ervaring?

Precies:

- Dat er een aardappelgodin bestaat...
- En dat er een aardappelgoeroe nodig is

En die laatste ben natuurlijk.... ik! 😊

### *Maar waar zouden we zijn zonder geloof?*

Niets is zeker en alles moet getest worden:

- Ik zie een groot groen figuur voor me. Het komt langzaam dichterbij en dichterbij naar me toe.....

Hij buigt zich naar voren en opent zijn voorkant. Ik zie twee rijen scherpe dingen in zijn geopende voorkant en hoor een luid grommend geluid.

Wat is het? Wat moet ik doen?

Misschien wil het samen met mij gezellig van de zon genieten?

- Ik ben op de weg. Elke meter van de weg moet worden gecontroleerd om te zien of hij echt wel hard genoeg is om overheen te rijden.

Kun je je voorstellen hoeveel tijd het je zou kosten om boodschappen te doen?

- En die grote kast met wielen voor het huis, is dat echt een auto?

- Kan ik wel eten wat mijn vriendin op mijn bord heeft geschept?

Is ze wel mijn vriendin? Beter even checken!!!

### *Conclusies:*

- Geloven = iets voor waar aannemen zonder de meetbare feiten objectief te controleren.

- Geloof maakt je efficiënt in het dagelijkse leven.

- Geloof is een noodzakelijke aanleg die ons in staat stelt om in de natuur te overleven en ons in staat stelt om op topsnelheid een context, bedreigingen, voedsel, enz. te herkennen en efficiënte beslissingen te nemen die belangrijk zijn om te overleven.

- Tegelijkertijd weerhoudt datzelfde geloof je ervan af om vragen te stellen en op onderzoek uit te gaan.

Tenslotte: "Waarom iets onderzoeken wat ik al denk te weten?"

- Met "geloof" alleen blijven we dus onwetend en handelen onbezonnen.

- Geloof is een zeer nuttig hulpmiddel dat enorme hoeveelheden informatie efficiënt kan ordenen, maar zodra er complexere vragen of problemen moeten worden opgelost, heeft een "geloofsoplossing" de neiging om de menselijke verbeelding te bevorderen in plaats van het bereiken van een meetbaar juiste en rechtvaardige oplossing voor elke persoon als individu.

Als "geloof" wordt gedefinieerd als "een spontane aanname die geen rekening houdt met objectief meetbare feiten" en er wordt geprobeerd om complexere problemen oplossen, dan is dit als "vissen zonder goede hengel, zonder te weten waar de vissen leven en hoe de vissen er eigenlijk uitzien".

Het resultaat is een chaotische zoektocht zonder kennis, met aan het eind vaak een fantasierijke oplossing.

### *Een geërfd onrealistisch mensbeeld:*

#### *Feiten:*

Van onze voorouders hebben we cultureel de volgende religieuze ideeën geërfd over wie we als mensen zijn:

"De mens is een verheven wezen, anders dan de dieren om ons heen. Bijna goddelijk"

Wikipedia meldt de volgende cijfers voor 2010:

- 31,5% van de wereldbevolking volgt het christendom en is daarmee de grootste religieuze groep ter wereld.
- 23,2% van alle mensen is moslim,
- 15,0 % is hindoe,
- 7,1 % is boeddhist
- 0,2% is joods;
- 0,8 % volgt een andere godsdienst
- 5,9% volgt een etnische religie (bijv. traditionele Afrikaanse religies, Chinese volksgeloven en lokale religies van inheemse volkeren).
- In totaal behoort 16,3% van de wereldbevolking tot geen enkele religieuze groep.

### *Gevolgen:*

- De aanname dat de mens iets speciaals is, maakt het emotioneel onmogelijk om de mens objectief te analyseren en te begrijpen.
- Het weerhoudt ons ervan om mensen als beperkte wezens te kunnen zien, ze te analyseren en ze van buitenaf te bekijken als een (gebrekig) systeem van kenmerken.
- Het weerhoudt ons ervan de individuele regels waarnaar eigenschappen functioneren te analyseren en hun mening/gevoel in twijfel te trekken.

Logischerwijze zouden er automatisch problemen ontstaan als deze basisaanname van "de menselijke verhevenheid " niet zou kloppen.

### *Rationele reflectie van dit religieuze mensbeeld:*

Wetenschappelijk onderzoek onthult de volgende meetbare feiten:

- Het leven op aarde in al zijn diversiteit is ontstaan in een evolutionair proces van velen honderden miljoenen jaren.
- De basis voor het leven is het erfelijk materiaal, dat voortdurend in kleine stapjes verandert.
- Na verloop van tijd worden gunstige veranderingen in het erfelijk materiaal door natuurlijke selectie overgenomen door de hele populatie van dit soort levenwesens.

Wikipedia meldt:

Berkenmotten worden beschouwd als een klassiek voorbeeld van de principes van evolutie. Onderzoekers hebben nu bevestigd dat de vleugelkleuring van deze vlinders daadwerkelijk van invloed is op hun overleving. Dit is het eerste experimentele bewijs van een verband dat al lang werd verondersteld. Volgens dit onderzoek was natuurlijke selectie verantwoordelijk voor het feit dat vlinders in Engeland tijdens de industriële revolutie plotseling donker gekleurde vleugels begonnen te ontwikkelen. Hierdoor konden ze zich beter verbergen voor roofdieren in de vervuilde omgeving.

Berkenmotten zijn een goed voorbeeld van evolutie volgens het principe van natuurlijke selectie. De nachtvlinders rusten overdag meestal op de stammen van bomen, waar ze nauwelijks opvallen door hun witte kleur afgewisseld met donkere vlekken en strepen. Ze blijven onzichtbaar voor roofdieren, zowel op de schors van berkenbomen als op de stammen van andere soorten die bedekt zijn met lichtgekleurd korstmoss. Zeldzame donkergekleurde mutanten zijn daarentegen minder gecamoufleerd.

Aan het begin van de industriële revolutie hadden deze exotische soorten echter opeens een voordeel: toen overal in Engeland fabrieksschoorstenen begonnen te verrijzen, werd er steeds meer roet afgezet op de schors van bomen en verdwenen ook veel korstmossen door de luchtvervuiling. Hierdoor werden de witte motten het doelwit van hongerige vogels. De donkere kleur kreeg steeds meer de overhand - hij overheerste totdat de lucht weer schoner werd.



Evolutie en natuurlijke selectie. Voorbeeld van hoe witte vlinders overleven door van kleur te veranderen (Tekst en foto: Wikipedia)

De mensheid:

De ontwikkeling tot aan de mens zelf is ook minder romantisch:

Aapachtigen die zich verder ontwikkelen tot mensaapachtigen en uiteindelijk Homo Sapiens (sinds 300.000 jaar geleden).

Genetisch gezien heeft een mens 98,7% van hetzelfde genetische materiaal als een chimpansee.

Voor zover ik het begrijp, was de laatste genetische verandering die bijna de hele mensheid heeft doorgemaakt tolerantie voor dierlijke melk (lactose).

Deze genetische verandering vond ongeveer 10.000 jaar geleden plaats en stelde de mens in staat om zijn overlevingsstrategie te veranderen: van nomaden in groepen (jager-verzamelaars) werden ze boeren en vestigden zich in dorpen en steden.