



BERT VAN DIJK

VERVOLG
OP BESTSELLER
"BEÏNVLOED
ANDEREN..."

BEGIN BIJ JEZELF

Helder denken, aandachtig voelen
en krachtig handelen

THEMA.

VOORWOORD

‘De transformatie van onze psyche is alleen mogelijk wanneer wij al onze intense emotionele energieën kunnen bevatten zonder dat ze nog langer bepalen wat we denken en doen.’

Carl Gustav Jung

Bert stelt in zijn inleiding terecht dat ‘begin bij jezelf’ gemakkelijker gezegd is dan gedaan. Ik dacht daarbij meteen aan de 25 miljoen mensen die *The 7 habits of highly effective people* van Stephen Covey gelezen hebben en aan hoe weinig daarvan nog wordt toegepast. Veel daarvan heeft te maken met hoe moeilijk het is om gewoonte nummer 1 te verwerven: ‘wees proactief’. Als je deze eerste ‘effectieve gewoonte’ niet kunt belichamen, zijn de andere zes gewoontes ook niet echt toegankelijk. Het wordt echter meestal onderschat hoe moeilijk dat wel is. Je kunt het vergelijken met ‘je weg vinden in een schijnbaar eindeloze jungle’. Dat kun je normaal gesproken niet zonder een ervaren gids.

Er zijn veel ‘deskundigen’, maar in de materie waarover dit boek gaat, kun je niet gidzen als je geen ervaringsdeskundige bent. Dat is de voornaamste reden waarom ik dit boek aanbeveel. Bert is een deskundige die ook nog eens een ervaringsdeskundige is. Hij vertelt zonder schroom over zijn eigen vallen en opstaan. Ondanks al zijn expertkennis moest hij toch een hartfalen meemaken om de beslissende ‘wake-up call’ te krijgen. Daardoor kan hij met zoveel mededogen en wijsheid schrijven over het veel-eisende proces waar je dient door te gaan als je de regie over je leven wilt verwerven. Hij helpt je te beseffen dat je ook vaak nog zult falen en dat dit geen reden is om op te geven. Een boek als *Begin bij jezelf* is er voor al de mensen die niet willen wachten op een open hartoperatie om de wijsheid van hun hart te vinden.

Een van de schijnwijsheden die vandaag de dag de ronde doen, is dat je van je hoofd naar je hart dient te gaan. De praktijk leert dat je dat niet kunt. Het denken kan niet in het hart komen. Het hart heeft te maken met voelen. Je komt er via de buik. Wat Bert ‘het Rode Denkframe’ noemt (dat wat voor al het drama zorgt in relaties), wordt aangedreven door emoties en die rijzen op uit ons instinctieve zelf, uit de buik. Het zijn onze onbegrepen emoties die ervoor zorgen dat we meestal in het Rode Denkframe blijven hangen of in Covey-termen, dat we ‘reactief’ blijven.

De befaamde hersenonderzoeker dr. Joseph LeDoux ontdekte dat de informatie die via onze zintuigen komt, eerst naar de emotionele hersenen gaat en pas 1/25^{ste} seconde later de cortex bereikt. Dat is hoe snel je in het Rode Denkframe verzeild geraakt als je niet getraind bent in 'mindfulness' en 'awareness'. Het denken wordt dan de baas. Leren begrijpen hoe deze supersnelle processen werken, is vitaal om er de regie over te verwerven. Bert levert daar met dit boek een belangrijke bijdrage aan.

Denken is iets wonderbaarlijks als het een dienaar is van de bewuste creatieve wil. Het kan daarentegen ons leven tot een hel maken wanneer het de baas is. Kijk maar naar de staat van de wereld en je begrijpt meteen hoe dominant het emotioneel gedreven denken nog is. Alleen bewustzijn, d.w.z. bewuste aanwezigheid, is sneller dan de emotionele reacties die anders vaak onze hersenen overspoelen. Alleen in het nu zijn ze sneller dan 1/25^{ste} seconde van onze emotionele reacties om er te komen. Als je aanwezig bent, kun je de reacties zien opwellen en er bewust mee omgaan. Daarbij is het belangrijk om te begrijpen dat emoties lichaamsreacties zijn, overlevingsreacties. De vechtreflex bijvoorbeeld gaat samen met boosheid. De vluchtreflex hangt samen met angst. Bij elke emotie horen ook gedragspatronen: iemand die boos is, doet andere dingen dan iemand die bang is.

We kunnen – zoals Bert dat zo goed observeert – alleen transformeren als we de bron van de emoties, het automatische denken en het reactieve handelen vinden en leren om daar bewust mee om te gaan. Het waardevolle van dit boek is dat er niet in abstracties wordt gesproken. Je krijgt praktische tools aangereikt en je wordt geholpen om de krachtbronnen in jezelf te vinden die nodig zijn om voorbij de eeuwenoude emotionele reactiepatronen te kunnen evolueren. De voorbeelden die Bert geeft, zijn zeer herkenbaar en de suggesties die hij geeft, zijn zeer toepasbaar. En hij geeft je ook geen loze peptalk. Hij maakt duidelijk dat het veel oefening vergt en dat het geen materie voor opgevers is.

De kern van het hele boek is dat je het automatische, door emoties aangedreven denken alleen kunt transformeren door aan constante zelfobservatie te doen. Dat is ook hoe het boek bij Bert gegroeid is. Hij heeft zijn eigen zelfobservatie gebruikt om door ervaring te leren hoe je uit het labirint van de talloze overlevingsreacties komt. Alleen als je eerst waarneemt wat er in jezelf gebeurt naar aanleiding van prikkels uit de omgeving, kun je daar bewuste keuzes over maken. Dat begint met vragen stellen: Is dat wel zo? Kan ik dat zeker weten? Zou het ook anders kunnen zijn? Wat is hier nog

meer mogelijk? Word ik hier blij van en, zo niet, wil ik dit wel doen? Is dit echt wat ik wil? Zo niet, wat wil ik dan wel?

Het boek is geen betoog tegen al onze menselijke beperkingen, maar een boek vol tips over hoe je bij je diepere potentieel komt en hoe je dat vermogen kunt bevrijden. De term 'diep luisteren' wordt meermaals gebruikt en ook 'luisteren met je hele lijf'. Dat is waar het in wezen allemaal om gaat. Als we dat met mededogen voor onze eigen menselijkheid eerst voor onszelf kunnen, zullen we dat ook kunnen naar anderen toe. Dan wordt dialoog mogelijk. Dan krijgen we toegang tot de enorme mogelijkheden van onze collectieve intelligentie. En die hebben we in deze wereld hard nodig. De problemen waarmee we geconfronteerd worden, kunnen alleen in echte verbinding met elkaar worden opgelost. Maar dat begint bij onszelf. Laat je door Bert inspireren om een kracht ten goede te worden in de wereld. Je kunt echt een verschil maken!

Jan Bommerez, auteur van *Kun je een rups leren vliegen?* en *Door de bomen het bos zien*.

INHOUD

Inleiding	14
-----------------	----

1

Een systeem van denken, voelen en handelen	17
---	-----------

Mindfulness en awareness	19
De praktijk	21
Wat is denken?	22
Waar begint het denken?	23
Waar leidt het denken toe?	24
Denken van woord tot patroon	25
Denken als regelsysteem	26
Denkcyclus	28
Invloed van het denken	35
Betrouwbaar denken	39
Structuur aanbrengen in het denken	40
De vijf denkframes	41
Tot slot: denken en mentale gezondheid in onze interactie	42

2

Het Rode Denkframe: negatief nadenken en voordenen	43
---	-----------

De kleur rood	45
Het Rode Denkframe	45
Het effect van rood denken	47
Het Rode Denkframe aan de hand van vier voorbeelden	50
Denkgroeven in het Rode Denkframe	54
Rode interactie	55
Acht typen rood denken over interactie	55
Samenvatting	59
Reflectievragen	60

3

Het Blauwe Denkframe: metadenken 61

De kleur blauw	61
Vervangen van het Rode Denkframe door het Blauwe	65
De praktijk van het Blauwe Denkframe	81
Naar interactie kijken door het Blauwe Denkframe, terwijl je zelf onderdeel bent van die interactie	85
Reflectievragen	85

4

Het Groene Denkframe: denken in mogelijkheden 87

De kleur groen	89
Beginner's mind	90
Positieve psychologie	91
De kunst van het mogelijke	92
Groen denken	94
Gedachten vervangen	95
Denkgroeven aanpakken	97
De praktijk van het Groene Denkframe	103
Groene interactie door middel van acht krachtbronnen: de Kracht van Acht ...	105
Reflectievragen	108

5

Het Regenboog Denkframe: samen denken 109

Samenwerking en leiderschap	111
De regenboog	112
Samenwerken is optellen en samenvoegen	113
Regenboog Denkframe in de praktijk	115

Regenboog-denken op collectief niveau	119
Tot slot	139
Reflectievragen	140

6

Het Kristallen Denkframe: nudenken 141

Het kristal	143
Meesterschap is awareness-schap	144
Transformatie van het denken: een persoonlijk verhaal	145
Het Kristallen Denkframe voor leiders	147
Tot slot	149
Reflectievragen	150

Tips 152

Dank jullie wel 153

INLEIDING

'This is my simple religion. There is no need for temples.

No need for complicated philosophy.

Our own brain, our own heart is our temple.

My philosophy is kindness.'

Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama

In 2000 verscheen mijn eerste boek, *Beïnvloed anderen, begin bij jezelf*, waarvan inmiddels meer dan 70.000 exemplaren zijn verkocht. De lezers ontdekten door dat boek hoe je de interactie met anderen effectief kunt beïnvloeden door je eigen gedrag zorgvuldig en bewust te kiezen en zodoende je (gezamenlijke) doelen te bereiken.

De inspiratie daarvoor was en is een klassiek en zeer krachtig instrument: een interactiecirkel, ontwikkeld en in 1957 gepubliceerd door de Kaiser Foundation onder leiding van psycholoog Timothy Leary (de Roos van Leary).

Uit de reacties van veel lezers en gebruikers van het instrument kwam ik er echter steeds meer achter dat *beginnen bij jezelf* vaak makkelijker gezegd is dan gedaan. De Roos van Leary is daarvoor niet helemaal toereikend. Er blijkt meer nodig te zijn.

Als je wilt weten hoe je je gedrag kunt beïnvloeden om vervolgens anderen te beïnvloeden, is het nodig dat je bereid en in staat bent regie te nemen over je denken, van daaruit met aandacht te voelen en vervolgens krachtig te handelen. Je bent je dan bewust van alles wat er in je en rondom je gebeurt en je bent niet alleen gefocust op je gedrag, zoals we met de Roos van Leary weleens geneigd zijn te doen.

Dat is een spannende uitdaging. Want hoe kun je je in de luttele seconden tussen de gedachten en gevoelens die door je heen gaan en je handelen, bewust zijn van wat je voelt en denkt en dan ook nog je handelen daarop afstemmen? Ik heb die vraag vaak gehoord en er heel lang geen bevredigend antwoord op kunnen geven. Nu heb ik dat antwoord wel. Je kunt beginnen bij jezelf door *mindfulness* (gerichte aandacht) en *awareness* (breed gewaarzijn).

Awareness is met al je zintuigen gewaar zijn in het moment. *Mindfulness* is geconcentreerd je aandacht richten op een object, zonder voortdurend afgeleid te worden door de gedachten (zoals oordelen) en gevoelens in jezelf en gebeurtenissen buiten jezelf. *Awareness* is tegelijkertijd *mindful* zijn op die drie niveaus: denken, voelen en handelen. In het eerste hoofdstuk van dit boek lees je hoe je *awareness* kunt ontwikkelen.

Volgens de Dalai Lama bereik je het hoogste geluk alleen als je je leven in dienst durft te stellen van het geluk van alle voelende wezens. Dit boek helpt je als je wilt leven en werken vanuit je hoofd en hart. Als je streeft naar een wereld waarin *samen* net zo belangrijk is als *ik* en waarin naast persoonlijk geluk samenwerken een wezenlijk doel is.

Omdat de Roos van Leary dus niet toereikend is voor deze doelstellingen, kun je gebruikmaken van nog twee krachtige instrumenten: *denkframes* en *krachtbronnen*.

Denkframes kun je zien als diaraampjes met een gekleurde dia erin. Door je aandacht te richten vanuit verschillende kaders (frames) beïnvloed je de manier waarop je denkt, voelt en handelt van binnenuit. Een denkframe gaat dus verder dan *denken over* iets, het is vooral *je aandacht sturen* terwijl je denkt, voelt en handelt.

Krachtbronnen zijn innerlijke kwaliteiten die iedereen in zich heeft, maar die niet altijd vrij toegankelijk zijn. Je kunt ze niet aanleren, maar wel vrijmaken, ont-wikkelen.

Met dit boek wil ik je helpen om je persoonlijke kracht te vergroten. Een van de uitdagingen daarbij is dat je de regie over je denken, voelen en handelen in eigen hand *kunt* en *wilt* nemen en houden. Om het te kunnen moet je oefenen. Om het te willen zijn liefdevolle aandacht en lef nodig, die je in staat stellen je bewust te zijn van wat je ervaart, te weten wat je wilt en daadkrachtig te zijn bij wat je doet.

Ik wens je daar heel veel succes en plezier mee.

Bert van Dijk
Vught, oktober 2017

Deze uitspraak van John Milton bracht me ooit op een ongebruikelijk pad. Ik bereikte een punt in mijn carrière en persoonlijk leven, waarin ik verstrikt raakte in een moeras van denken en voelen en ik wist absoluut niet meer wat ik moest doen om mijn privé-leven en werk weer op orde te krijgen.

Het gevolg was dat ik regelmatig gedreven werd door heftige gevoelens, vaste overtuigingen en negatieve gedachten en dat ik verschrikkelijk moe was, vaak hoofdpijn had en chagrijnig en chaotisch was richting mijn omgeving. De innerlijke en uiterlijke chaos die daaruit ontstond, maakte het er voor mijzelf en mijn medewerkers, noch voor mijn gezin prettiger op. Ik besloot er iets aan te doen: voor mijzelf én mijn omgeving.

Nu eens geen nieuwe reeks boeken bestuderen, maar mijn eigen manier van denken, voelen en handelen grondig onder de loep nemen! Het bleek een vruchtbare weg naar helderheid in mijn hoofd, aandacht voor mijn gevoel, daadkracht en van daaruit een veel krachtigere en positievere invloed op mijn interactie met anderen.

Ik besloot om van een hel een hemel te maken door dagelijkse beoefening van mindfulness en awareness. Die hemel ontstond niet in een week, in een maand, of in een jaar. Het vroeg van me dat ik er voortdurend aan bleef werken en dat doe ik nog steeds. Wel kreeg ik elke week, elke maand, elk jaar een beetje meer vat op mijn denken, voelen en handelen. En het goede nieuws: ik begon het steeds inspirerender en leuker te vinden. Het is voor mij nu een onlosmakelijk deel van mijn dagelijks leven, dat ik niet meer zou willen missen.

MINDFULNESS EN AWARENESS

De tijd dat mindfulness als zweverig werd bestempeld, is gelukkig grotendeels voorbij.

*Mindfulness kun je omschrijven als:
volledige, ongestoorde aandacht hebben voor
processen in jezelf en objecten buiten jezelf
zonder dat je daarbij hecht aan je oordeel.*

Mindfulness vraagt een stille focus op je ademhaling, je eigen denken, voelen en handelen of een object buiten jezelf zoals een andere persoon en wat dit bij je teweegbrengt, en het vermogen om je oordeel uit te stellen. Voor zover ik weet, is er maar één manier om mindfulness te beoefenen en dat is door dagelijkse beoefening en meditatie. Niet alleen door te zitten op een kussentje, maar meer en meer voortdurend de gehechtheid aan je denken en voelen los te laten en in het hier-en-nu te zijn.

Tallose mensen hebben inmiddels ervaren dat mindfulness innerlijke rust brengt, die ook een rustgevend effect heeft op je omgeving. Het resultaat is een kalme houding die je in staat stelt relaxed en vol energie te leven en te werken. Met als doel: jezelf en anderen ertoe te brengen met oog voor elkaar en een groter geheel samen te leven. Dat grotere geheel kan een team zijn, of een gezin, maar indirect ook een nog grotere groep mensen en dieren, of zelfs alle levende wezens op de aarde.

Terug naar de dagelijkse praktijk. Onder de grote druk van sommige gebeurtenissen blijkt mindfulness niet altijd voldoende te zijn. Ook al heb je nog zo goed geleerd je te concentreren op het moment, de waan van de dag leidt je in veel situaties steeds weer af van die concentratie. Dat kun je niet voorkomen, dat gebeurt gewoon. En dan komt awareness om de hoek kijken.

*Awareness betekent dat je je ervan bewust
(gewaar, aware) bent of je wel of niet mindful bent,
zonder dat je je daarop concentreert.*

Awareness is totaal aanwezig kunnen zijn in het hier-en-nu, zonder dat je daar ook maar de minste moeite voor hoeft te doen. Het is een 'staat van zijn', een alert en ongecompliceerd bewustzijn. Je bent je niet alleen bewust van dat waarop je gefocust bent, maar ook van je omgeving, je innerlijke gemoedstoestand (denken en voelen), de doelen die je je gesteld hebt en de intentie van waaruit je die wilt bereiken. Awareness maakt je blijvend alert en wakker van geest.

Je kent vast wel momenten waarop je helemaal in beslag genomen wordt door de waan van de dag. Je werkt keihard om deadlines te halen, je werkt goed te doen,



Het Rode
Denkframe:
negatief nadenken en
voordenken

Dit hoofdstuk is een nogal negatief verhaal. Het laat zien hoe negatieve overtuigingen je functioneren negatief kunnen beïnvloeden. Het goede nieuws: dit is de noodzakelijke opmaat om in de hoofdstukken erna de andere denkframes te beschrijven die leiden naar een veel positiever beeld.

DE KLEUR ROOD

Rood is in dit verhaal de kleur van: stop, alarm! In sommige andere (management)-theorieën wordt rood gebruikt voor emotie, betrokkenheid en passie. Daar sluiten we aardig op aan als we bedenken dat veel negatieve overtuigingen voortkomen uit ongetemde emoties, te grote betrokkenheid en negatieve passie, zoals jaloezie en afgunst.

Rood denken is negatief nadenken, handelen op basis van onjuiste aannames, leven naar overtuigingen die zijn gebaseerd op onterechte fantasieën, jaloezie, vooroordelen, overdrijvingen.

Rood denken is negatief voorddenken: handelen op basis van negatieve voorspellingen, te hoge verwachtingen en onrealistische ideeën over de toekomst.

Rood denken is de weg naar valkuilen en platgetreden paden.

Rood denken helpt je van de wal in de sloot.

Rood denken heeft meestal een redelijke grond, maar is een karikatuur van zichzelf geworden.

Mijn cliënt was een perfectionist. Hij wilde graag mijn steun bij het oplossen van zijn probleem: er kwam te weinig nieuws uit zijn handen, want het was nooit goed genoeg in zijn ogen. Hij had alleen maar gedachten over hoe fout hij alles gedaan had en deed negatieve voorspellingen, gebaseerd op zijn overtuiging dat er rampen zouden volgen als hij nu zou denken: goed is goed genoeg. Zijn manier van denken had goede intenties (doe alles zo goed mogelijk), maar zijn negatieve gedachten (je kunt het toch niet goed genoeg) misleidden hem steeds weer. Hij was daar erg ongelukkig door.

HET RODE DENKFRAME

Het Rode Denkframe bestaat grotendeels uit negatieve overtuigingen waarvan je denkt dat ze waar zijn, maar die dat niet zijn. De rode overtuigingen van mijn cliënt zijn: als ik niet laat zien dat ik perfect ben, dan stel ik niets voor. Die overtuiging heeft zich vastgezet in zijn hoofd als klein kind en/of later in de pubertijd. Hij had een oudere broer die veel talent had op een bepaald gebied, wat hem veel waardering van zijn

ouders opleverde. Als kind is hij daardoor gaan denken dat hij ook zo getalenteerd moet zijn, omdat hij anders niet meetelt. Hij heeft dat zo vaak gedacht dat er een soort groef in zijn brein is ontstaan als op een grammofoonplaat. Iedere keer als er iets van hem gevraagd wordt, klinkt hetzelfde deuntje: ik moet dit perfect doen! Als je zijn brein zou scannen en je zou hem een opdracht geven, zou je die 'perfectiegroef' in zijn brein zien oplichten. Dit kunnen we tegenwoordig feitelijk vaststellen.

Meetellen is voor een kind van levensbelang. Het gaat er dus alles aan doen om te bewijzen dat het ook zo goed (lees: perfect) is. Dat wordt een overlevingsstrategie. Later, als volwassene, denkt dit brein nog steeds dat het perfect moet zijn. De overtuiging 'ik moet perfect zijn' is onderdeel van zijn persoonlijkheid geworden en wordt ook nu als waarheid gezien. Je zou kunnen zeggen dat in het hoofd van die volwassene nog steeds een denkend kind schuilt, dat gedachten heeft die ooit nuttig waren, maar dat al lang niet meer zijn.

Kijk je veel en langdurig door het Rode Denkframe, dan zak je uiteindelijk in een negatief moeras. Vanuit dat moeras stijgen rode overtuigingen op, die je een negatief beeld voor ogen toveren. En omdat dat beeld leidt tot negatieve gedachten, maakt het jouw werkelijkheid ook negatief. Je voelt je zelfs negatief, je handelt ook in een negatieve sfeer. En het enige dat er gebeurde, was dat je door je brein werd misleid. Het Rode Denkframe handelt niet in jouw belang noch in dat van anderen.

Toch heeft het Rode Denkframe op zich geen slechte natuur. Het wil je helpen, maar doet dat uiteindelijk niet. Het blijft zeggen: 'Neem mij nou maar serieus, want ik heb het beste met je voor', maar maakt dat niet waar.

Het Rode Denkframe heeft zijn eigen taal, waarin woorden voorkomen als: *moeten, maar, fout, hoe heeft dat kunnen gebeuren, druk druk druk, ik ik ik, jouw schuld, vroeger, straks, problemen, zie je wel ...*

Het Rode Denkframe laat veel vooroordelen toe, negatieve scenario's, onderschatting, angsten, normen, luiheid, allergieën en vooral negatieve gedachten, *en neemt die serieus*. Ook overdreven zorgeloosheid en overdreven positiviteit passen in het Rode Denkframe. Het effect van het Rode Denkframe is onzekerheid, overmoed, slordigheid, ruzie, irritatie, stress, angst, spanning. Dat effect heeft natuurlijk ook invloed op je eigen functioneren en dat van anderen.

Hoe kan dat, zul je je afvragen. Wat ik denk, denk ik toch zelf, dan moet ik toch ook anders kunnen denken? Helaas, was het maar zo eenvoudig. Het Rode Denkframe heeft zijn eigen agenda. Het maakt misbruik van een van je sterkste eigenschappen: het vermogen om te denken.

HET EFFECT VAN ROOD DENKEN

Rood denken beïnvloedt je hele functioneren. Als je een belangrijke beslissing moet nemen en je denkt daarover, dan kan er van alles gebeuren, van binnenuit en van buitenaf.

Je zit rustig te denken over een complexe zaak waar je een besluit over moet nemen. Je wordt enthousiast als je denkt aan wat het je allemaal kan opleveren als je een bepaald besluit neemt, maar je wordt onzeker door je fantasieën over de gevolgen als het besluit onjuist zou blijken. Je overweegt een andere, veel veiliger optie. Je hoofd lijkt inmiddels wel een achtbaan die racet tussen de positieve en negatieve effecten.

Dan opeens stoort een collega je met een vraag. Je reageert hier nogal onhebbelijk op. Als je collega bedrukt is weggelopen, begin je ondoordacht je mail te lezen en zit je continu met je pen op je bureau te tikken. Je wordt moe en gedeprimeerd en een besluit nemen over de complexe zaak is verder weg dan ooit. Je bent de controle over je handelen verloren, maar je beseft op dat moment niet dat je eigen denken daarvan de oorzaak is.

Sinds de ontdekking van de spiegelneuronen door het team van Giacomo Rizzolatti¹ aan de universiteit van het Italiaanse Parma eind vorige eeuw, weten we dat er geen aparte vakjes in onze hersenen actief zijn die waarnemen en handelen scheiden. Alle onderdelen in onze hersenen werken nauw met elkaar samen.

Een alledaagse handeling: je ziet een appel en je grijpt ernaar. Nu in slow motion: je ziet een appel, je denken begrijpt dat het voedsel is, je herinneringen vertellen je dat het lekker is en je pakt de appel en bijt erin. Maar je bent je er niet van bewust dat in de paar seconden waarin deze handeling zich voltrekt, in je brein verschillende vakjes (door neurologen aangeduid als bijvoorbeeld F4 en F5 van je neocortex) op een sublieme manier samenwerken, zodat je dat slow-motionproces niet hoeft waar te nemen. Appel = bijten.

Zo ben je je er ook niet van bewust dat je brein de vraag van je collega interpreteert als een storing en dat je kennis uit het verleden je aangeeft dat dit niet prettig is, dat het je irriteert, en dat je dit af moet weren. (Vakjes F4 en F5 in het brein werken nauw samen, zo laat de breinscan zien.) Je hebt de beslissing om haar af te weren onbewust gemaakt en je denkt dat dit juist is. Het denken kan je niet vertellen dat deze gedachte gebaseerd is op een oud patroon, dat in dit geval niet adequaat is. Want het denken heeft niet het vermogen tot proprioceptie, dat wil zeggen dat het *zich niet van zichzelf bewust is*.

Dus je ergert je aan je collega en onmiddellijk word je onhebbelijk, zonder dat je er iets aan hebt kunnen doen. Er zit een diepe groef in je brein geëtst: 'Als mensen iets doen wat ik niet wil (mij storen bijvoorbeeld), moet ik daar fel op reageren.' Je gedachten slaan op hol en je wordt nerveus, je tikt voortdurend met je pen, zonder dat je er iets aan hebt kunnen doen. Je bent de regie over je denken en je handelen kwijt.

Gedachten uit het verleden sluipen je denken binnen, waardoor het lijkt alsof wat je nu denkt, ook inderdaad nu waar is. Maar vaak zijn het gedachten die vroeger wel klopten, of nodig waren, maar nu niet meer. Je denken is op deze manier doorspekt met overtuigingen die zich tot in je reflexen hebben genesteld. Het vervelende is dat ze zich door je hele systeem heen wurmen. Met andere woorden: ze hebben effect op je hele functioneren.

Want als je in een staat van awareness was geweest, dan had je waargenomen dat je collega een vraag had, dat je geneigd was daar emotioneel (in een reflex) op te reageren en, dat je die neiging niet wilde volgen en je had je aandacht op haar vraag kunnen richten en haar in alle rust antwoord kunnen geven en daarna de draad weer op kunnen pakken. Ook had je de storing kunnen gebruiken om alle voors en tegens eens netjes op een rijtje te zetten, waarmee je je denken had kunnen ordenen.

Hoewel het lijkt alsof dergelijke oude gedachtepatronen helpen bij het oplossen van problemen, zijn ze in werkelijkheid vaak juist de bron van die problemen. We vertrouwen op gedachten uit het verleden bij het oplossen van problemen die nu spelen, zoals we op de dokter vertrouwen bij onze medische kwesties. Maar het is alsof je naar een dokter gaat, die je ziek wil maken zodat hij veel geld aan je kan verdienen.²