

ZEKER WETEN VAN NIET

EDWIN NIEUWENHUYSE

ZEKER WETEN VAN NIET

OMGAAN MET ONZEKERHEID

WIJSHEID UIT RUIM 700 BOEKEN

EDWIN NIEUWENHUYSE

Zeker weten van niet - Omgaan met onzekerheid
Edwin Nieuwenhuyse

Uitgegeven door Edmosphere, Berghem

© 2026 Edwin Nieuwenhuyse.

ISBN-13: 978-9-46554530-1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit boek is bedoeld als inspiratie en persoonlijke ontwikkeling, en biedt geen vervanging voor professionele medische, psychologische of therapeutische hulp.

Eerste editie, 2026

nieuwenhuyse.nl

Inhoudsopgave

Inleiding - De belofte die niemand kan waarmaken	1
De belofte.....	2
De Omkering.....	3
Wat dit boek wél belooft.....	5
Hoe dit boek werkt	6
 Opmaat - Wat eten we vandaag?.....	9
 1 - Je bent niet je piekerende stem	15
Er zijn er twee daarbinnen.....	16
Waarom de stem zo somber is	18
Vier woorden die we door elkaar halen.....	19
Te veel toekomst.....	20
Het gereedschap: één zin	21
Klein beginnen.....	23
 2 - Wat wel en niet van jou is.....	27
De slaaf die vrijer was dan zijn meester.....	28
Niet de dingen, maar je oordeel over de dingen	29

De laatste vrijheid.....	31
De rol en het spel	33
Het spel van innerlijk evenwicht.....	35
Van onderscheid naar overgave	37
3 - Stoppen met vechten	41
Een gevecht met een verliespercentage van honderd procent	42
Jij stoort jezelf over het moment	43
Aanvaarden is geen eindstation.....	44
De schakelaar en de vier vragen.....	45
Waar dit heen gaat.....	48
4 - Onzekerheid als leraar.....	53
Beweeg ernaartoe	54
Wat er moet sterven.....	55
De stress-vergissing	58
Het comfort-experiment	60
Van verdragen naar gebruiken	62
5 - Doen zonder garantie	67
De kloof waar dromen in verdwijnen	68
De pottenbakkersklas	70

Kleine weddenschappen	72
Waarden als kompas wanneer de kaart ontbreekt.....	73
6 - Het niet-weten als kracht	79
De wijste man wist het niet	80
Sfumato.....	82
Er zijn geen mislukkingen.....	83
Goud in de barsten	85
Beschikbaar blijven	87
De vraag openhouden	88
7 - De enige zekerheid die telt.....	93
De rots die niemand je kan geven	93
De stem die het al weet	97
Het tegengif tegen de innerlijke criticus	99
Moed heeft kwetsbaarheid nodig.....	100
Adem: het verschil tussen angst en opwinding	102
De vleugels.....	104
Slot - Een klein programma	109
De dagelijkse basis: vier momenten	110
De weektraining: twee afspraken met jezelf.....	111
De noodprocedure: als het er echt om spant.....	111

De twee scholen, één ademhaling.....	112
De tak en de vleugels.....	113
Nawoord - Hoe dit boek gemaakt is.....	115
De kennisbank	115
Werkwijze	118
Wijsheid uit een andere hoek	118
Verder lezen, kijken en doen	121
Bronnen.....	123
Over de auteur	127

Inleiding - De belofte die niemand kan waarmaken

Het is vier uur 's nachts en je bent wakker. Niet omdat er iets aan de hand is - er is niets aan de hand. Er is alleen een besluit dat pas over drie maanden valt, en je hoofd is alvast begonnen. Het speelt scenario's af, weegt opties, berekent gevolgen, en begint dan opnieuw. Je weet dat dit geen zin heeft. Je doet het toch.

Of dit: je doet je werk al twintig jaar goed. Je weet hoe het spel gespeeld wordt, je hebt reorganisaties overleefd en lastige projecten vlotgetrokken. En dan lees je op een dinsdagochtend dat een AI-systeem een flink deel van jouw vak sneller kan dan jij. Niemand kan je vertellen wat dat over vijf jaar betekent - de mensen die de systemen bouwen weten het zelf niet. Voor het eerst in jaren voelt de grond onder je carrière minder vast dan je dacht.

Of dit, het sluipende geval: alles is eigenlijk op orde. Huis, werk, mensen om je heen. En toch is er dat knagende gevoel, ergens tussen je borstbeen en je keel, dat je niet goed kunt benoemen. Alsof je iets over het hoofd ziet. Alsof het elk moment mis kan gaan, juist omdat het nu goed gaat.

Als je iets hiervan herkent: welkom. Er is niets mis met je. Zoals psycholoog Scott Barry Kaufman het droogjes stelt: je hebt hoogstwaarschijnlijk een geval van *leven*.¹ En bij leven hoort, of we het nu leuk vinden of niet, dat de afloop onbekend is.

De belofte

We groeien op met een belofte. Ze wordt zelden hardop uitgesproken, maar ze zit overal in verweven: als je goed je best doet, verstandig plant, netjes spaart, je verzekert tegen wat er mis kan gaan en je carrière slim opbouwt - dan wordt het leven beheersbaar. Voorspelbaar. Veilig. Onzekerheid is in dat verhaal een tijdelijk probleem, iets wat je wegwerkt met de juiste aanpak, zoals je een lekkage verhelpt of een achterstand inloopt.

Het is een aantrekkelijke belofte. Er is alleen één probleem mee: niemand kan die waarmaken. Niet je werkgever, niet je partner, niet je planning, en jij zelf ook niet.

Albert Ellis, de psycholoog die aan de wieg stond van de moderne cognitieve gedragstherapie, zag in tientallen jaren praktijk steeds hetzelfde patroon. Niet de onzekerheid zelf maakte zijn cliënten angstig, maar de overtuiging dat zekerheid bereikbaar is - en dat ze er recht op hadden.² Twijfel en onzekerheid zijn inherent aan het bestaan: we weten nooit helemaal zeker hoe onze keuzes uitpakken. Wie eist dat het

¹ Scott Barry Kaufman, *Rise Above*.

² Albert Ellis, *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*.

leven wél voorspelbaar is, vecht een gevecht dat niet te winnen valt. Ellis noemde die eis de primaire bron van onnodige angst.

De psychiater Phil Stutz zegt het nog kaler. Na veertig jaar klinisch werk somt hij vijf feiten op die onze cultuur volgens hem stelselmatig ontkent: het leven bevat pijn en tegenslag. De toekomst is onzeker. Alles wat de moeite waard is vraagt voortdurende inspanning. Je bent geen uitzondering - ook jij kunt hier niet omheen. En dit verandert nooit.³

Dat klinkt somber, maar Stutz bedoelt het als bevrijding. Want zolang je gelooft dat het leven makkelijk en zeker *hoort* te zijn, is elke tegenslag een dubbel probleem: het probleem zelf, plus het knagende gevoel dat er iets mis is met jou omdat je ermee worstelt. En daar komt zijn paradox, die de basis van dit boek vormt:

niets creëert meer stress dan het verlangen om stress te vermijden.

De Omkering

Lees die paradox nog eens. Er staat iets gek. Er staat dat de jacht op zekerheid - al dat plannen, controleren, indekken en piekeren - niet de oplossing is voor je onrust, maar de motor ervan.

Wayne Dyer, wiens eerste boek een van de bestverkochte zelfhulpboeken ooit werd, draait het helemaal om: alleen wie innerlijke zekerheid mist, jaagt op uiterlijke.⁴ Wie zich vastklampt aan het bekende - de baan, het plan, het saldo op

³ Phil Stutz, *Lessons for Living*.

⁴ Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones*.

de bank - koopt daarmee schijnveiligheid, die bij de eerste flinke windvlaag door de vingers glipt. De enige zekerheid die blijft, zegt hij, groeit binnenin. En hij gebruikt daarvoor een beeld dat je in dit boek vaker zult tegenkomen: een vogel die neerstrijkt op een tak die eigenlijk te dun is. De tak buigt door, zwiept in de wind - en de vogel zingt. Niet omdat ze de tak vertrouwt, maar omdat ze haar vleugels vertrouwt.

Dat is de omkering waar dit boek over gaat. Niet: hoe maak ik de tak dikker? Maar: hoe krijg ik vleugels?

De Australische arts Russ Harris geeft precies aan waar de winst zit. Hij beschrijft een schakelaar in ons hoofd - hij noemt hem de *struggle switch*.⁵ Staat die aan, dan worstelen we niet alleen met wat er is, maar ook met het feit dát het er is. Onzekerheid wordt dan angst óver de onzekerheid, gepieker over het gepieker. Het lijden verdubbelt. Staat de schakelaar uit, dan blijft de onzekerheid gewoon bestaan - maar ze is dan “schoon”: ongemakkelijk, en verdraagbaar. De formule erachter is simpel en onthutsend:

lijden = pijn $\times$ weerstand.

Niet de pijn zelf, maar het verzet ertegen vergroot het lijden. Aan de pijn valt vaak weinig te doen. Aan de weerstand alles.

Kaufman trekt daaruit een conclusie die de toon zet voor alles wat volgt: het accepteren van de onvermijdelijke onzekerheid van het leven is misschien wel de meest fundamentele emotionele vaardigheid die er bestaat. Een vaardigheid - geen

⁵ Russ Harris, *The Happiness Trap*.

karakters trek, geen kwestie van geluk hebben met je genen. Iets wat je kunt leren.

Wat dit boek wél belooft

Laten we eerlijk zijn over wat hier niet staat. Dit boek maakt je toekomst niet voorspelbaar. Het haalt de spannende uitslag niet weg, en het vertelt je niet wat AI met jouw vak gaat doen - dat weet niemand, en wantrouw iedereen die beweert van wel.

Wat dit boek wél belooft, is wat Wayne Dyer “de enige blijvende zekerheid” noemt: niet de zekerheid dat alles goed komt, maar het gegroeide vertrouwen dat jij kunt omgaan met wat er ook komt.⁶ Buiten jou kan alles wankelen. Binnen jou kan iets staan - Dyer noemt het een rots van eigenwaarde, en hoofdstuk 7 laat zien hoe je die bouwt.

De weg daarnaartoe loopt in dit boek langs een vaste lijn. Eerst begrijpen: wat doet onzekerheid met je hoofd, en waarom is die piekerende stem niet wie jij bent? Dan loslaten: het onderscheid leren tussen wat wel en niet van jou is, en stoppen met het uitputtende gevecht tegen de werkelijkheid. Dan handelen: doen zonder garantie, in kleine stappen, zonder te wachten tot het vertrouwen vanzelf komt - want dat komt het niet, het komt erna. En ten slotte groeien: ontdekken dat onzekerheid niet alleen te verdragen is, maar je scherper, creatiever en vrijer kan maken.

⁶ Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones*.

Onderweg zul je merken dat de denkers in dit boek niet allemaal hetzelfde zeggen. Grofweg zijn er twee scholen. De ene zegt: laat los, geef je over, stop met vechten. De andere zegt: kom in beweging, handel, bouw bewijs op dat je het aankunt. Ze lijken elkaar tegen te spreken, maar ze vullen elkaar aan - zoals uitademen en inademen. Een van de stille lessen van dit boek is leren aanvoelen welke van de twee het huidige moment van je vraagt.

Nog één afbakening. Niet elke onzekerheid is een last. Veel van wat we zo noemen is doodgewoon, en een deel ervan is zelfs prettig, omdat het betekent dat er iets te kiezen valt. Dit boek gaat vooral over de andere soort: de onzekerheid waar je onder kunt lijden. Maar we beginnen aan de lichte kant, bij de vraag wat we vandaag eten - want daar is het verschil tussen de soorten het makkelijkst te zien.

Hoe dit boek werkt

Dit boek staat op de schouders van velen. Het is gedistilleerd uit een verzameling van ruim 700 boeken over de vraag hoe je kunt floreren in het leven - van stoïcijnse klassiekers tot moderne psychologie, van boeddhistische leraren tot muziekproducenten. Uit die verzameling zijn de denkers geselecteerd die over onzekerheid het scherpst en het bruikbaarst schrijven, en hun ideeën zijn hier tot één verhaal verweven. Bij elk ontleend idee staat de auteur genoemd; via de noten en het “Verder lezen”-kader aan het eind van elk hoofdstuk vind je de boeken zelf, zodat je kunt doorlezen waar het schuurt of juist raakt.