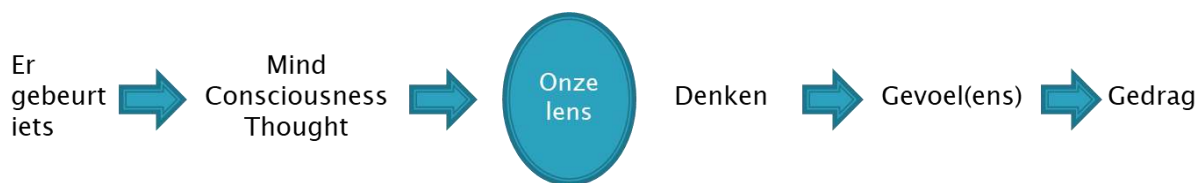


## De lens waardoor je de wereld ziet.

### Inleiding

In dit stuk leg ik je uit hoe het begrip van de Drie Principes je leven fundamenteel kan verbeteren, als je dat toelaat. Daarin leg ik op een andere manier uit hoe het menselijk systeem altijd werkt, gezien vanuit het begrip van de Drie Principes.

Waarom wordt een gedachte als negatief ervaren? Omdat je naar een gedachte kijkt door een lens (of bril) die je gedurende je leven (vanuit je ervaringen) hebt opgebouwd. Daardoor kan, een op zich neutrale gedachte, ineens heel veel meer negatief (of positief) worden. Als je je bewust bent van die lens, die **jijzelf** hebt opgebouwd met wat je hebt meegemaakt, kun je er ook voor kiezen om de invloed van die lens te verminderen, waardoor die gedachte weer zijn oorspronkelijke “waarde” kan krijgen.



*Figuur 1: Met dank aan Keith Blevens en Jack Pransky.*

Als je je bewust bent van dit systeem, kun je ook herkennen dat het voor ieder ander ook zo werkt, en heb je een middel in handen om gedrag van mensen te begrijpen en er mee om te gaan.

Onderstaand pluizen we dit systeem helemaal uit, zodat je begrijpt hoe het werkt, en er je voordeel mee kunt doen.

### De uitleg

We beginnen bij het begin. Bij de meest basale vorm. Er gebeurt iets en dat leidt tot gedrag. Vaak wordt gedacht dat de externe omstandigheid het gedrag veroorzaakt.



Bijvoorbeeld: Een jong persoon wordt “gedissed” (respectloos behandeld), dat veroorzaakt een directe reactie bij die persoon, en hij/zij besluit een mep uit te delen, de dader neer te steken of zelfs neer te schieten. Een ander voorbeeld: een winkeldief ziet iets in de winkel en is zo in de verleiding gebracht dat hij het móet hebben.

Van buitenaf (als je niet de betrokken persoon bent) wéét je dat je niet zo hoeft te reageren; alleen weet de persoon om wie het op dat moment gaat dat niet. Voor deze persoon is de omstandigheid (en het gevoel) zo reëel dat hij of zij niet anders kán reageren. Van buitenaf kun je dat eenvoudigweg gemakkelijker beoordelen.

Bij de volgende variant is er sprake van gevoel:



Een hierbij herkenbaar voorbeeld is stress. Omdat we denken dat we teveel moeten doen in te weinig tijd, gaan we voelen dat we in deze situatie stress hebben. Zo lang als we dat blijven geloven zitten we in de stress. Dit voelt net zo “echt” voor ons als de jonge persoon die wil terugslaan of de winkeldief die steelt.

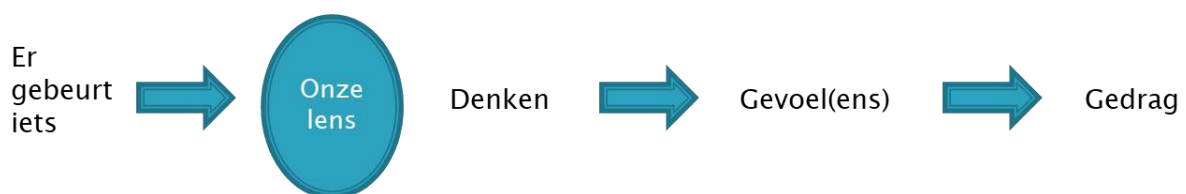
Het gaat hierom:

Het gevoel is zo meeslepend dat we denken dat we niet anders kunnen handelen.

De derde variant is er één die herkenbaar is voor cognitieve psychologen. Cognitieve psychologen geloven dat wat er buiten gebeurt de realiteit is, maar we kunnen op verschillende manier omgaan met ons denken over die realiteit. Bijvoorbeeld zoals met het eerdere voorbeeld: “Ondanks dat ik gedissed ben, heb ik ook de keuze om er anders over na te te denken en hoef ik niet persé te gaan slaan/steken/schieten.” Dit noemen we ook wel positief denken of herkaderen.



Nu wordt het interessant: Geen van deze hiervoor beschreven reacties houdt rekening met **de manier waarop we er tegen aankijken**. Wat er in de buitenwereld ook gebeurt, we zien dit **altijd** door een (zelf bedachte) **gedachtenlens** die vorm en richting geeft aan onze gedachten. De manier waarop we de omstandigheid begrijpen wordt gekleurd doordat we ons **niet** bewust zijn van het feit dat **we waarnemen door die lens**. De lens bestaat uit overtuigingen hoe wij naar onszelf kijken; wat we denken dat goed of fout is; wat, terwijl we iets doen, veroorzaakt om te “herkennen” wat goed en fout is; hoe we tegen de gebeurtenis aankijken; hoe we de gebeurtenis betekenis geven; etc.



Onze “lens” bepaalt in grote mate hoe wij onze realiteit begrijpen. Deze “lens” zit achter alles hoe we denken, voelen en reageren op omstandigheden. En is daarmee vaak een lastige oorzaak voor misverstand. Jij creëert dus jouw eigen realiteit.

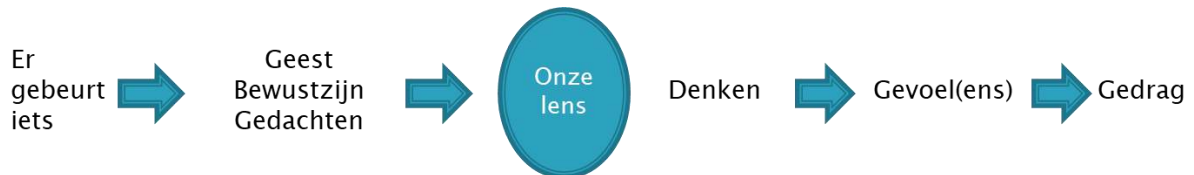
Even terug naar het eerdere voorbeeld: Als iemand tegen ons praat op zo’n manier dat sommigen dat als beledigend ervaren, en we zijn ons bewust van die lens, dan hoef je je niet beledigd te voelen, welke woorden er ook gebruikt zijn. Het zou dan best kunnen zijn dat ik hun uiting helemaal niet als een belediging beschouwde. Als ik bijvoorbeeld de persoon als verward beschouwde, zou ik me niet als beledigd beschouwen. Als ik de persoon als goedbedoelend, maar onhandig zou beschouwen, zou ik ook niet beledigd zijn. Het zou zelf zo kunnen zijn dat ik het met hen beiden te doen had.

Als je leert om met enige afstand naar je eigen denken te kijken, ontvouwt er zich plotseling een andere realiteit.

Hoe zit het met jouw lens? Wat zit daar in? Ben je je daarvan bewust? Ook als je naar een omstandigheid of gebeurtenis kijkt?

En weet je nou wat het mooiste is? Je kunt zelf je lens verwisselen. Je lens wordt immers gemaakt door hoe **jij** de wereld ervaart? Door je te realiseren dat je je creatieve vermogens in werking kunt zetten om die lens te veranderen.

En dat is waar de Drie Principes er echt zichtbaar in komen.



Zodra je je bewust wordt van de lens waardoor je naar een omstandigheid kijkt, én je realiseert dat je die ook kunt aanpassen, geef je jezelf daarmee de mogelijkheid om anders om te gaan met die omstandigheid.

Daarmee heb je de volkomen vrijheid gecreëerd om zelf te denken over een omstandigheid wat **jij** wilt. Waardoor bijvoorbeeld je machteloze gevoel over die omstandigheid ineens kan verdwijnen en er ruimte in je hoofd ontstaat om een andere keuze te maken. Daarmee verander je je realiteit!

Stel je eens voor wat het voor je betekent als je stopt met:

- Je aandacht gericht te laten zijn op je gedrag...
- diep in je gevoel(ens) te duiken...
- Je gedachten te veranderen...
- Door die “smoezelige” lens te kijken...

Stel je eens voor hoe je gemoedstoestand kan veranderen als je bovenstaande dingen niet meer doet? En je realiseert dat je zelf de keuze hebt hoe je over een bepaalde omstandigheid wil denken?

Stel je eens voor wat voor inzicht het oplevert als een potentiële misdadiger, een verslaafde, iemand die aan depressiviteit lijdt, een gestreste medewerker, iemand met overgewicht, begrijpt hoe gedachten ons beïnvloeden en voor ons werken? Zij/hij zou dan zeggen: “Zelfs wanneer ik de heftige behoefte voel om dit te doen, ik **weet** dat het alleen maar mijn gedachten zijn die tegen me praten, daarom voel ik nu wat ik voel, het is echter maar één versie van de realiteit, en **ik hoef dat niet per sé te geloven en daar actie op te ondernemen.**”

Hoe bevrijdend zou dat voor jou zijn?

Swier Miedema

<https://swierscoaching.com>

[swier@swierscoaching.com](mailto:swier@swierscoaching.com)

tel.: +31 6 125 25 642