

FRISSE BLIK

ANDERS KIJKEN NAAR DINGEN
DIE NORMAAL ZIJN GEWORDEN

David van Valkenburg

Reviews

Lekker meeliften op de gedachtespinsels van David, die tegelijkertijd één van de belangrijkste onderliggende thema's raakt om als dagelijkse mens en als gehele mensheid de (onzekere) toekomst tegemoet te treden. Frisse Blik geeft je... een frisse blik en dat is hard nodig.

Lennard Toma, organisatiepsycholoog en auteur van 'Bedrijf Bamischijf' en '99 Problems But The Boss Ain't One'

Echt een groot compliment voor jou voor dit goed leesbare, praktische boek met veel verschillende invalshoeken. Maar vooral ook een groot compliment voor de openheid en je persoonlijke verhaal. Dat maakt dit boek meer dan een boek met inzichten. Dat maakt van dit boek een boek met (toegepaste) levenslessen!

Danny Jolly, Fish Climbing Trees

De wereld is niet zoals hij is, maar een projectie van hoe jij bent. Daarom is het tijd voor een frisse blik. Lees dit boek. Daar word jij en jouw wereld beter van!

drs. Richard de Leth, Oprichter OERsterk (www.oersterk.nu)

Wat is normaal? Wat vind jij normaal? En als je daar nou eens anders naar kijkt? Is het dan nog steeds normaal, of is dat niet meer zo vanzelfsprekend. David neemt je mee op een manier die mij erg aanspreekt, geen feiten, geen meningen, meer gedachten, gebaseerd op wat er voorbijkomt, in boeken, in het dagelijks leven, in de interactie met mensen. Verwonder je mee over de wereld waarin we samenleven en kijk eens vaker anders. Dankjewel David voor een verfrissende blik.

John Weggeman

Laat dit boek een uitnodiging zijn, een overdadig buffet van inspiratie, soms met concrete tips en voorbeelden, soms met tipjes van de sluier en aanmoedigingen om verder te lezen. Kijk anders. Denk anders. Leef anders. Je zult zien dat het altijd onmogelijk is, totdat er iemand voorbijkomt die dat niet weet.

Arjan Vergeer, oprichter van 365 Dagen Succesvol

In het begin lees ik: 'Als je anders kijkt naar dezelfde dingen, veranderen ze'. Het belang hiervan kan mogelijk niet vaak genoeg worden aangegeven. Meer en verschillende perspectieven zijn noodzakelijk om de complexiteit van onze wereld beter te vangen en tegemoet te treden. Net als David heb ik de afgelopen jaren de kracht van constructionisme ontdekt. Dat is vaak verhelderend en bevrijdend en broodnodig om dingen te nuanceren. De wereld heeft maar weinig zwart en wit, we moeten leren omgaan met de grijstinten. Dit boek kan helpen op die reis.

Carsten Busch, veiligheidsmytholoog (www.mindtherisk.com)

Prachtig soepel geschreven tekst, het leest als water in een rivier. Er zit een duidelijke structuur in, maar achterstevoren lezen kan ook: Leuk en uitnodigend. Niets is waar? Wat is dat nou voor onzin ;-). Als Maverick loop ik al jaren langs het hek van mijn domein op zoek naar de uitgang. David is al buiten. Ik ben benieuwd hoe ver hij komt en zie uit naar zijn verhalen over wat hij daar hoort en ziet. GA ZO DOOR!

Victor Roggeveen, de Maverick die David een zetje 'out of the veiligheid-box' gaf

David zie ik als een Air-drummende jazzliefhebber met een beschouwende blik naar de wereld. Voor mij is hij het een trouwe vriend met prikkelende vragen om mijn aannames nog eens te belichten.

Cleo ten Hoopen

Inhoud

Reviews	6
Dankwoord	10
Voorwoord door Arjan Vergeer	12
Inleiding	15
1 Anders kijken als mindset	25
2 Anders kijken naar jezelf	43
3 Anders kijken naar relaties	61
4 Anders kijken naar ouderschap	81
5 Anders kijken naar werk	95
6 Anders kijken naar veiligheid	127
7 Anders kijken naar ondernemen	149
8 Anders kijken naar aandacht	167
9 Anders kijken naar gezondheid	187
10 Anders kijken naar het leven	209
Nawoord	230
De grote-verder-lezenlijst	232
Over de auteur	236
Doorbaak in Veiligheid	238

2

**Anders kijken
naar jezelf**

Anders kijken naar jezelf

Voor mij is het ondertussen logisch om te beginnen bij jezelf, want ik heb dit boek ook geschreven vanuit het perspectief van het individu. Vanuit mijn eigen ervaringen en hoe die jou zouden kunnen helpen. Daarom begin ik ook met inzichten die vooral leiden tot meer zelfinzicht door reflectie. Want uiteindelijk begint alles wat daarna nog volgt ook bij jezelf, je kunt alleen jezelf veranderen. Dus gebruik de inzichten die volgen om een reis naar je binnenwereld te maken. Om jezelf beter te begrijpen en daarmee nu al te komen tot meer positieve energie.

Jouw bril of referentiekader

In het beschrijven van de definitie van 'anders kijken', kwamen we dit inzicht al tegen. En ik haal hem bewust hier nogmaals aan om er verder in te duiken. Ik ben mezelf hier steeds bewuster van geworden doordat ik het vakgebied 'Human Factors' ging ontdekken. Dat vakgebied gaat over de mens in interactie met zijn omgeving en hoe die omgeving bepaald gedrag uitlokt. Het meest simpele voorbeeld is de vlieg in het urinoir (ook wel 'nudging' genoemd). Maar dit vakgebied strekt zich nog veel verder uit en daarbij is niet alleen de situatie van dat moment bepalend.

"There are these two young fish swimming along and they happen to meet an older fish swimming the other way, who nods at them and says, 'Morning, boys. How's the water?' And the two young fish swim on for a bit, and then eventually one of them looks over at the other and goes, 'What the hell is water?'"

David Foster Wallace

Want je bril ontwikkelt zich continu gedurende je leven. Je opvoeding, jeugd, familie, vrienden, gebeurtenissen, opleiding, baan et cetera, zijn allemaal van invloed op je wereldbeeld en dus je bril of referentiekader. En ook hier is de ondertitel van het boek natuurlijk van toepassing. Want je bent helemaal één met je referentiekader, dus dat is normaal geworden ("What the hell is water"). We zijn ons daar niet bewust van. Ik daag je uit om je daar wat bewuster van te worden.

De bril waarmee jij naar de wereld kijkt bepaalt in grote mate wat je ziet en wat niet. Je brein is qua capaciteit eindig en die filtering is dus nodig om het aan te kunnen. Concreet voorbeeld is het verschil tussen autorijden in een woonwijk en op de snelweg. Beide situaties hebben hun eigenschappen die maken dat je naar andere dingen kijkt. Maar ook je opvoeding bepaalt in grote mate wat je bijvoorbeeld normaal vindt en wat niet. De cultuur van het land waar je in leeft bepaalt ook veel afspraken, normen en waarden en ongeschreven regels. De mensen waar je mee omgaat hebben ook invloed op je kijk op de wereld.

Ik ben benieuwd hoe dat voor jou is. Bij mezelf merk ik steeds meer bewustzijn op dit vlak en daardoor meer begrip voor hoe ik dingen zie. En ik kan dat ook toepassen op andere mensen. Om mezelf te verplaatsen in hun achtergrond en daardoor beter te begrijpen waarom ze de dingen doen die ze doen. Alleen de erkenning dat ieders referentiekader uniek is en gevormd wordt door heel veel invloeden en factoren is al waardevol en gaat dus helpen om anders en met een frisse blik naar dingen te kijken. Dus wat is jouw referentiekader? En hoe stuurt dat jouw blik op de wereld en je acties? Waar zijn jouw interpretaties van normaal en goed of fout op gebaseerd?

Het 5G-model

Soms kan een simpel model helpen om jezelf beter te leren begrijpen. Dat heb ik in ieder geval ervaren met dit model. Het model kan jou helpen om scherp te krijgen in wat je ervaart en wat bepaalde gebeurtenissen met je doen. Het 5G model uit de Cognitieve Gedragstherapie (CGT) bestaat uit de volgende stappen:

- Gebeurtenis
- Gedachten
- Gevoel
- Gedrag
- Gevolg

Een gebeurtenis is vaak iets wat vrij objectief is en voor iedereen hetzelfde is, het gedrag wat mensen laten zien niet. Dat komt omdat er nog iets tussen zit: gedachten! Het idee is dat een gebeurtenis leidt tot gedachten (ofwel verhalen, zie het volgende inzicht) en die roepen bepaalde gevoelens op. Dat leidt vervolgens tot gedrag en het gedrag heeft gevolgen. En als daar weer gebeurtenissen uit volgen, begint de cirkel weer van voren af aan.

Ik vind dit een waardevol model, wat mij in ieder geval geholpen heeft. Een paar inzichten die volgen uit dit model. Vaak zijn het de gedachten over gebeurtenissen die ons bezighouden (en die zijn vaak niet waar). Die bepalen jouw realiteit en ervaring van die gebeurtenis. Eenzelfde gebeurtenis kan voor iedereen verschillende gedachten oproepen. En die gedachten kunnen ook overtuigingen zijn die aangesproken worden. Overtuigingen over jezelf of de relatie met iemand anders.

*“I’ve had a lot of worries in my life,
most of which never happened.”*

Mark Twain

Verder zijn gedachten vaak repeterend en negatief (zie ook de quote van Mark Twain). In het boek ‘Zet de patiënt op 2’ (Arjen Banach en Niek van den Adel) staat dat 95% van onze gedachten repeterend zijn en 67% van onze gedachten negatief. En het brein gelooft wat jij vertelt. Dus als je negatief over jezelf of een ander denkt, gaat je brein daar wel mee aan de haal. En die negatieve gedachten roepen dus bijbehorend gevoel en gedrag op. En hoe meer je je brein voedt met negatieve gedachten, hoe beter het brein hierin wordt. Oftewel, je kunt jezelf gek maken met allerlei gedachten.

Allemaal niet-helpende dingen dus. Het goede nieuws is dat je dus ook bewust positieve gedachten aan gebeurtenissen kunt koppelen! Interessant om dus te reflecteren op die gedachten en wat de effecten daarvan zijn. En nog even over gevoel: “Gevoel wil maar één ding:

gevoeld worden”, zegt Sander Aarts in de serie Special Forces Vips. Laat gevoel er gewoon zijn en oordeel er niet over, dat is nergens voor nodig.

Even een voorbeeldsituatie om het model in actie te laten zien. Je hebt een offerte gemaakt en die wordt niet geaccepteerd. Gebeurtenis = afwijzing van de offerte. Gedachten = ik ben niet goed genoeg, zie je wel dat ze me niet willen hebben. Gevoel = falen, angst voor te weinig inkomsten. Gedrag = terughoudend zijn naar volgende klanten, omdat die misschien ook gaan afwijzen. Gevolg = minder klanten, waardoor jouw angst voor weinig inkomsten misschien nog waar gaat worden ook. Een hele serie gevolgen, alleen maar omdat je negatief over jezelf praat na een afwijzing van een offerte. Je mag nu zelf bedenken hoe de positieve tegenhanger hiervan eruitziet. Ik weet nu al dat je er meer energie van gaat krijgen!

Onze gedachten aan een gebeurtenis staan dus niet vast, we zijn in staat om ons verleden te veranderen (positieve geschiedvervalsing). Door anders te kijken naar dezelfde gebeurtenissen veranderen ze. Best wel een bijzondere eigenschap en een inzicht dat jou echt kan helpen. Met name handig voor dingen die je dwars zitten. Jan van Setten verwoordt het mooi in zijn boek 'Weet wat je zegt': "Help nooit een goeie dag om zeep door aan een slechte dag van gisteren te denken."

Feiten en verhalen

Ik kwam dit inzicht tegen in het boek 'The way we're working isn't working' (Tony Schwartz). Een heel boeiend boek met mooie inzichten over werk, leven, slapen, voeding en zingeving. De auteur heeft het in een stuk over je emotionele welbevinden over feiten en de verhalen over die feiten. Een feit is volgens hem iets dat objectief geverifieerd kan worden door een persoon. Een verhaal is iets wat we creëren om die feiten te duiden. Door dat onderscheid expliciet te maken, kunnen we onszelf helpen. Het probleem ontstaat namelijk wanneer we het verhaal over de feiten aan gaan zien voor de feiten. Want vaak is dat verhaal negatief, wat leidt tot stress en angst.

Dit onderscheid kan ons op verschillende manieren en in verschillende contexten helpen. Hoe vaak gaan ruzies niet over de verhalen in plaats van de feiten. Hoe vaak verzanden discussies niet in allerlei verhalen terwijl de 'kale' feiten niet helder zijn. Hoe vaak doen we niet aan 'jumping to conclusions' en hebben we het verhaal al scherp terwijl alle feiten nog niet eens bekend zijn. En verandert het verhaal niet meer met nieuwe feiten. Allemaal voorbeelden waarbij dit onderscheid kan helpen om scherp te krijgen. Daarbij kan het helpen om eerst de feiten te verzamelen en er dan met verschillende brillen naar te kijken. Dus bewust verschillende verhalen creëren om duiding te geven.

In zijn boek komt Tony Schwartz met drie voorbeelden van brillen die jou kunnen helpen om verschillende verhalen te creëren.

- De reflectieve bril, reflecteren op de feiten en het verhaal
- De omgekeerde bril, de feiten bekijken zoals je tegenpool
- De lange termijn bril, de feiten bekijken met een blik op de toekomst.

Anders kijken draait voor mij om het kunnen hanteren van de verschillende brillen. Hiermee krijgen we een rijker beeld van de realiteit om vervolgens te kijken naar verbetering. Best wel nuttig in deze tijd. Welke bril zet jij op? En wat is dus jouw verhaal?

Vier vragen

Een boek met als titel 'De vier vragen die je leven veranderen', dat moet wel boeiend zijn. Byron Katie heeft dat geschreven en ik vind eigenlijk wel dat de titel recht doet. Het gaat hiervoor al een aantal keren over gedachten en de verhalen die we onszelf vertellen. Byron Katie roept in haar boek op om gedachten te onderzoeken met vier vragen. Die vragen zijn gericht op zelfonderzoek en zorgen ervoor dat je de realiteit (ofwel de feiten, ofwel de gebeurtenissen) onder ogen ziet en kritisch naar je eigen denken daarover kijkt. En zij geeft aan dat als je dat doet, je daarmee los kunt komen van gedachten die leiden tot negatieve emoties met bijbehorend gedrag (5G-model). En vervolgens kun je ze vervangen door andere gedachten en inzichten in jezelf.

Hierbij kun je het beste beginnen met gedachten over anderen, voordat je gedachten over jezelf gaat bevragen. En begin dan vooral bij iets waar je negatieve emoties bij voelt en probeer dat terug te brengen tot de gedachte die daaronder ligt.

De vier vragen zijn als volgt:

- Is het waar?
- Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
- Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
- Wie zou je zijn zonder de gedachte?

En vervolgens draai je je oude gedachte om en kijk je of die gedachte even waar of meer waar is dan de originele. Die laatste stap is eigenlijk de spiegel naar jezelf, want volgens Byron Katie gaan al onze gedachten uiteindelijk over onszelf. Dat laatste is op zich al een boeiend gegeven.

Voorbeeld

- Gebeurtenis: je stuurt iemand een whatsappje en hij reageert niet zoals normaal
- Gedachte: hij vindt mijn bericht niet belangrijk
- Gevoel: irritatie, boosheid
- Gedrag: negeren, afstand nemen
- Gevolg: vertrouwen neemt af

Onderzoek van de gedachte 'hij vindt mijn bericht niet belangrijk'.

- Is het waar? Misschien voelt dat wel zo, maar het antwoord is 'nee'. Je weet dit gewoonweg niet, tenzij je het vraagt aan die persoon
- Kun je absoluut zeker weten dat het waar is? Wederom 'nee', tenzij je het vraagt
- Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft? Zoals hierboven beschreven, het leidt tot het negeren van die persoon en je neemt afstand (negatief gevoel en gedrag dus)
- Wie zou je zijn zonder de gedachte? Dan kan ik inzien dat er verschillende redenen kunnen zijn waarom hij niet reageert, ook positieve redenen. Dat leidt tot meer rust en vertrouwen

Keer het om. 'Hij vindt mijn bericht héél belangrijk', kan net zo waar zijn en misschien wel meer waar (en dit leidt tot positievere gevoelens en gedrag). Of de omkering: 'IK vind mijn bericht niet belangrijk'. Dit vormt de spiegel naar jezelf en hoe jij kijkt naar berichten die je stuurt en ontvangt.

Negatieve gedachten omzetten in positieve kan heel krachtig werken. De gedachten onderzoeken geeft richting aan het denkproces om daar te komen en kan leiden tot veel diepere inzichten, vooral over jezelf.

Want die verhalen over onszelf zijn vaak het hardnekkigst. En uiteindelijk kom je daar vaak uit als het gaat over het onderzoeken van gedachten. En het is goed om te beseffen dat het verhaal over jezelf een mythe is. Het is verzonnen en je daarvan bewust worden helpt om jezelf beter te begrijpen. Je zelfbeeld is slechts een representatie van wie je bent en nooit helemaal waar. Daarbij is het ook nog een 'self-fulfilling prophecy' aangezien je je gedrag ook aanpast aan de gedachten over jezelf.

En dan kom je ook bij belemmerende overtuigingen uit. Dat zijn overtuigingen, vaak over jezelf, die je belemmeren in je groei, ontwikkeling en geluk. En het gekke is dat kinderen daar alleen maar iets over leren wanneer ze speciale begeleiding nodig hebben. Vaak gevoed vanuit negatieve ervaringen en bijvoorbeeld omdat het in de klas niet goed gaat. Dan gaan ze aan de slag met zelfinzicht en oefeningen om erachter te komen wat de belemmerende overtuigingen zijn.

“The happiness of your life depends upon the quality of your thoughts.”

Marcus Aurelius

Ik heb hier pas de afgelopen jaren kennis van genomen en ben echt een voorstander van het expliciet maken hiervan. Het onderwerp maakt niet uit, het gaat erom erachter te komen welk verhaal je jezelf

vertelt en wat het effect daarvan is. Als jij denkt dat je nooit een partner zult vinden, is de kans ook heel groot dat dat waarheid gaat worden, omdat jij jouw overtuiging gaat leven en het uitstraalt. En zo kun je op elk vlak in je leven allerlei overtuigingen of gedachten hebben die je belemmeren. Als ouder, collega, vriend, partner, ondernemer, artiest, sporter en ga zo maar door.

Een manier om de focus te verleggen, zijn affirmaties. Affirmaties zijn positieve bekrachtigingen van iets wat er in de basis al is. Je maakt gebruik van de kracht van herhaling en je hersenen gaan dat steeds meer 'geloven' en ernaar handelen. Bij affirmaties maak je dus gebruik van het feit dat je hersenen alles geloven wat je ze vertelt. Als dat positieve dingen zijn kun je jezelf 'programmeren', zodat die affirmatie ook werkelijkheid wordt. En door die affirmaties regelmatig en het liefst dagelijks te herhalen, ga je steeds gemakkelijker keuzes maken die in lijn liggen met wat je wilt bereiken met de affirmatie.

Een affirmatie is een gedachte die je door herhaling steeds meer gaat geloven. Een positief zinnetje dat je zo goed in je hoofd opneemt dat je er echt in gaat geloven. Die zich door herhaling in je leven gaat manifesteren. Letterlijk betekent het: bevestiging, bekrachtiging. Een affirmatie is gebaseerd op het principe dat je hersenen geloven wat ze vaak zien of horen.

Voor mij komen in deze drie inzichten en manieren van anders kijken een aantal dingen samen. Hieronder een poging tot een samenvatting:

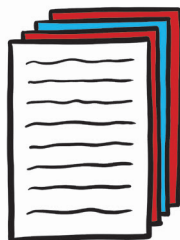
- Maak expliciet onderscheid tussen de gebeurtenis (ofwel de feiten, of de realiteit) en de gedachten/verhalen over die gebeurtenis
- Onze gedachten/verhalen leiden tot gevoel, emotie en gedrag
- Niet al je gedachten zijn waar. Gedachten onderzoeken leidt tot zelfinzicht en geluk
- Positieve gedachten geven kracht, bijvoorbeeld door affirmaties te gebruiken

Dit zijn wat mij betreft prachtige lessen, die heel waardevol zijn. Wat resoneert er voor jou?

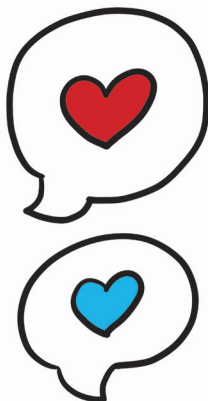
Onderzoek de invloed van jouw referentiekader



Leer jezelf om meer dan één verhaal te creëren (zet verschillende brillen op)



Met het 5G-model analyseer je gebeurtenissen en wat deze met jou doen



Kies voor positieve taal

Onderzoek je gedachten (4 vragen van Byron Katie)



Wat kan er in jouw leven makkelijker?

Bevraag dingen die 'normaal' zijn



Voeg af en toe een beetje fun toe aan het leven

Oordeel minder en luister meer

