

101

ESSAYS

die je

DENKWIJZE

zullen

VERANDEREN

BRIANNA WIEST

101

ESSAYS

die je

DENKWIJZE

zullen

VERANDEREN

BRIANNA WIEST

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INLEIDING

In zijn boek *Sapiens* vertelt dr. Yuval Noah Harari dat er op een bepaald moment meer menselijke soorten dan alleen *Homo sapiens* over de wereld zwierven.¹ Sterker nog, er bestonden waarschijnlijk zelfs zes menstypen tegelijkertijd, waaronder *Homo sapiens*, *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis* en *Homo erectus*.

Er is een reden dat *Homo sapiens* vandaag de dag nog steeds bestaat, terwijl de andere soorten niet verder zijn geëvolueerd: een prefrontale cortex. Dit kunnen we opmaken uit skeletstructuren. Het komt erop neer dat wij het vermogen hadden om complexer te denken, waardoor we een wereld geschikt voor ons voortbestaan konden organiseren, cultiveren, onderwijzen, bewerken, bewonen en doorgeven. Ons voorstellingsvermogen stelde ons in staat de huidige wereld op te bouwen uit vrijwel niets.

Op een bepaalde manier is het concept dat gedachten de werkelijkheid creëren niet alleen een leuk idee, maar ook een evolutionair feit. Door middel van onze taal en ons denkvermogen konden we een wereld scheppen in ons brein en uiteindelijk zijn we door taal en denkvermogen geëvolueerd tot onze huidige maatschappij, met al zijn goede en slechte kanten.

Vrijwel alle grote leermeesters, kunstenaars, onderwijzers, uitvinders en over het algemeen gelukkige mensen kunnen hun succes toeschrijven aan een dergelijk begrip. Veel van de 'beste' mensen op

de wereld hebben begrepen dat als ze hun leven wilden veranderen, ze hun geest moesten veranderen.

Dit zijn dezelfde mensen die ons een eeuwenoude wijsheid hebben doorgegeven: dat je wordt wat je gelooft, dat je meester moet worden van je brein en dat het obstakel juist de weg is.² Vaak leidt en noodzaakt ons meest intense ongemak ons naar een volkomen nieuwe manier van denken. Dat nieuwe bewustzijn schept mogelijkheden die nooit zouden hebben bestaan als we niet gedwongen waren om iets nieuws te leren. Waarom hebben onze voorouders landbouw, een maatschappij, geneeskunde en dergelijke ontwikkeld? Om te overleven. De elementen van onze wereld waren ooit alleen maar oplossingen voor angsten.

In een meer theoretisch kader: als je leert om bewust de 'problemen' in je leven te zien als een opening om een beter begrip en een betere manier van leven te ontwikkelen, stap je uit de doolhof van lijden en leer je wat het betekent om te bloeien.

Ik geloof dat leren hoe je moet denken de grondslag is voor het werk om mens te zijn. Van daaruit leren we hoe we kunnen liefhebben, delen, samenleven, tolereren, geven, creëren enzovoort. Ik geloof dat het onze eerste en belangrijkste taak is om het potentieel waarmee we worden geboren tot wasdom te brengen, zowel voor onszelf als voor de wereld om ons heen.

Alles wat ik schrijf, komt neer op het volgende: dit idee heeft mijn leven veranderd. Want levens worden veranderd door ideeën, en dit was het eerste idee dat het mijne heeft veranderd.

Brianna Wiest – juli 2016

1 Harari, Yuval Noah. *Sapiens: een kleine geschiedenis van de mensheid*. 1^e editie. 2019. Thomas Rap.

2 Holiday, Ryan. *Het obstakel is de weg*. 1^e editie. 2018. Lev.

ONBEWUST

GEDRAG

dat je

WEERHOUDT

van

HET LEVEN

DAT JE WILT HEBBEN

Elke generatie kent een soort van monocultuur, een regerend patroon of systeem van overtuigingen dat mensen onbewust aannemen als 'waarheid'.

Het is eenvoudig om de monocultuur van Duitsland in de jaren dertig van de vorige eeuw of van Amerika in 1776 te herkennen. Het is duidelijk wat de mensen op dat moment op die plaats aannamen als 'goed' of 'waar', ook al was dat in werkelijkheid zeker niet altijd het geval.

Het is heel lastig de vereiste objectiviteit te ontwikkelen om de effecten van de huidige monocultuur te kunnen zien. Wanneer je eenmaal een idee zo volledig als waarheid hebt geaccepteerd, kun je het niet meer beschouwen als cultureel of subjectief.

Zoveel van onze innerlijke strijd komt voort uit het leiden van een leven dat we niet echt wensen, alleen maar omdat we onbewust een innerlijk narratief hebben overgenomen over wat normaal en ideaal zou zijn.

De fundamentele waarden van elke monocultuur draaien meestal om hetgeen waarvoor we zouden moeten leven (de natie, het geloof,

onzelf, enzovoort) en er zijn een aantal manieren waarop het huidige systeem ons laat struikelen wanneer we vooruitgang proberen te boeken. Dit zijn acht van de meest wijdverbreide.

01 Je gelooft dat je om je beste leven te creëren moet besluiten wat je wilt en daarnaar streven, maar in werkelijkheid ben je psychologisch¹ niet in staat om te voorspellen waar je gelukkig van zult worden.

Je brein kan alleen waarnemen waar het al bekend mee is. Als je dus kiest wat je voor de toekomst wilt, kom je eigenlijk opnieuw aanzetten met een oplossing of ideaal uit het verleden. Wanneer de dingen dan niet gaan zoals je wilt, denk je dat je hebt gefaald, alleen maar omdat je iets wat je als gewenst zag niet hebt bereikt. In werkelijkheid heb je waarschijnlijk iets beters gecreëerd, maar aangezien dat niet vertrouwd is, ziet je brein dat ten onterechte als slecht. (De moraal van het verhaal: in het moment leven is geen hoogdravend ideaal dat alleen geschikt is voor zen-adepten en verlichte geesten; het is de enige manier om een leven te leiden dat niet gefiltreerd is door illusies. Het is het enige dat je brein daadwerkelijk kan begrijpen.)

02 Je extrapoleert het huidige moment omdat je denkt dat succes een bestemming is. Je maakt dus continu een momentopname van je leven om te zien of je al tevreden kunt zijn.

Je overtuigt jezelf ervan dat elk moment representatief is voor je leven als geheel. Omdat we zo in elkaar zitten dat we geloven dat succes een bestemming is, het moment waarop onze doelen bereikt zijn en de dingen afgemaakt, zijn we voortdurend bezig met het afmeten van onze huidige momenten aan hoe 'voltooid' ze zijn, hoe goed het verhaal klinkt, hoe iemand anders onze elevatorpitch zou beoordelen. We denken: *is dit nu alles?* omdat we vergeten dat alles tijdelijk is en geen enkele momentopname recht doet aan het geheel. Er is geen bestemming. Het enige waar je op afsnelt is de dood. Het

bereiken van doelen is geen succes. Hoeveel je groeit tijdens het proces is dat wel.

03 Bij het volgen van je onderbuikgevoel neem je aan dat geluk 'goed' is en angst en pijn 'slecht' zijn.

Wanneer je overweegt om iets te doen waar je echt van houdt en waar je belang aan hecht, zul je gevoelens van angst en pijn ervaren, voornamelijk omdat je je daar kwetsbaar bij zult voelen. Onaangename gevoelens moeten niet altijd als ontmoediging worden geïnterpreteerd. Ze geven ook aan dat je iets doet wat eng is, maar waardevol. Als je iets niet zou willen doen, zou je er onverschillig voor zijn. Angst betekent interesse.

04 Je creëert onnodige problemen en crisissen in je leven omdat je bang bent om echt te leven.

Het routinematig creëren van crisissen in je leven is eigenlijk een vermijdingstechniek. Het leidt je af van daadwerkelijk kwetsbaar te moeten zijn of verantwoordelijk te zijn voor hetgeen waar je bang voor bent. Je bent nooit van streek om de reden die je denkt: je verlangen om een probleem te creëren komt eenvoudigweg voort uit de angst om te zijn wie je bent en het leven te leiden dat je wilt.

05 Je denkt dat je een hele nieuwe denkwijze aan moet leren om je overtuigingen te veranderen, in plaats van op zoek te gaan naar ervaringen die die manier van denken vanzelfsprekend maken.

Een overtuiging is iets waarvan je denkt dat het waar is omdat je ervaringen dat duidelijk hebben gemaakt. Om je leven te veranderen, verander je je overtuigingen. Als je je overtuigingen wilt veranderen, ga je op zoek naar ervaringen waardoor ze reëel voor je worden. Niet omgekeerd.

06 Je denkt dat problemen obstakels zijn voor het bereiken van wat je wilt. In werkelijkheid zijn het juist paden.

Marcus Aurelius vat dit mooi samen: 'De belemmering voor actie helpt de actie vooruit. Wat in de weg staat, wordt de weg.' Eenvoudig gezegd, als je een probleem tegenkomt, dwingt dat je om actie te ondernemen om het op te lossen. Deze actie leidt er onvermijdelijk toe dat je anders gaat denken, je anders gaat gedragen en andere keuzes zult maken. Het probleem wordt juist een katalysator om het leven dat je altijd wilde vorm te geven. Het duwt je uit je comfortzone.

07 Je denkt dat je gedefinieerd wordt door het verleden en, erger nog, je denkt dat dit een onveranderlijke werkelijkheid is. Maar in het echt verandert je perceptie van het verleden met je mee.

Evaringen hebben altijd meerdere dimensies. Je kunt dus kiezen uit een enorme variatie aan herinneringen, ervaringen, gevoelens en essenties om op te roepen, en welke je kiest is een teken van je huidige gemoedstoestand. Zoveel mensen laten zich definiëren door het verleden of worden erdoor geplaagd, omdat ze nog niet kunnen zien dat het verleden hen er nooit van heeft weerhouden hun gewenste leven te leiden, maar dat juist mogelijk heeft gemaakt. Dit betekent niet dat je pijnlijke of traumatische gebeurtenissen moet negeren of snel terzijde schuiven. Probeer ze je gewoon te herinneren met acceptatie en ze een plek te geven in het verhaal van je persoonlijke ontwikkeling.

08 Je probeert andere mensen, situaties en dingen te veranderen (of je klaagt en bent boos), terwijl boosheid gelijkstaat aan zelfherkenning. De meeste emotioneel negatieve reacties betekenen dat je een losgeraakt aspect van jezelf herkent.

Je 'schaduwzelden' zijn de delen van jezelf waarover je op een bepaald punt geconditioneerd bent geraakt om te geloven dat ze 'niet oké' zijn. Daarom heb je ze onderdrukt en alles gedaan wat in je macht

ligt om ze niet te erkennen. Maar het is niet zo dat je een hekel hebt aan die delen van jezelf. Wanneer je dus ziet dat een ander een van deze kenmerken vertoont, word je daar boos over. Niet omdat je het in de grond afkeurt, maar omdat je tegen het verlangen moet vechten om dat deel te integreren in je volledige bewustzijn. De dingen waar je bij andere mensen van houdt, zijn de dingen van jezelf waar je van houdt. De dingen die je haat in anderen, zijn de dingen die je niet kunt zien in jezelf.

1 Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. 2007. Random House.

DE PSYCHOLOGIE *van de* DAGELIJKSE ROUTINE

De meest succesvolle mensen uit de geschiedenis, de genieën op hun vakgebied en meesters van hun ambacht, hebben één ding gemeen, behalve talent: de meeste houden zich aan een strakke (en specifieke) routine.

Routines lijken saai en het tegendeel van waar een 'goed leven' uit zou moeten bestaan. Geluk, concluderen we, komt voort uit het eeuwig zoeken naar 'meer', waar dat ook 'meer' van moge zijn. Maar wat we niet beseffen, is dat een routine niet betekent dat je elke dag weer hetzelfde aantal uur in hetzelfde kantoor zit. Jouw routine kan bestaan uit elke maand naar een ander land reizen. Het kan betekenen dat je routinematig niet-routineus bezig bent. Het gaat er niet om waar de routine uit bestaat, maar dat je onbewuste geest betrouwbaar en veilig wordt gemaakt door zich herhalende bewegingen en verwachte uitkomsten.

Het maakt niet uit waaruit je wilt dat je dagelijks leven bestaat, het gaat erom dat je beslissingen neemt en je daaraan houdt. Kortom, routine is belangrijk omdat gewoonte je stemming sterk beïnvloedt en je stemming het verzorgende aspect van je persoonlijkheid bepaalt. Bovendien creëer je met heen en weer geslingerd worden door impulsiviteit een voedingsbodemp voor alles wat je in de grond niet wilt.

De meeste dingen die je echt gelukkig maken zijn geen tijdelijke, onmiddellijke bevredigingen. Ze veroorzaken vaak weerstand en

vereisen offers. Toch kun je dat gevoel van opoffering tenietdoen als je een taak integreert in je normale bezigheden of door de weerstand heen duwt met regulering. Dit zijn enkele redenen waarom routine zo ontzettend belangrijk is (en gelukkige mensen daar meer aan hechten).

01 Je gewoonten creëren je stemming en je stemming is een filter waardoor je je leven ervaart.

Het zou logisch zijn als je stemming voort zou komen uit gedachten of stressfactoren, dingen die gedurende de dag opduiken en ons uit het lood slaan. Maar dat is niet zo. De psycholoog Robert Taylor is van mening dat onze stemming gecreëerd wordt door onze gewoonten: hoeveel we slapen, hoe vaak we bewegen, wat we denken en hoe vaak we het denken, enzovoort. Het is niet één enkele gedachte waarvan we van streek raken; het is het patroon van voortdurende blootstelling aan die gedachte dat het effect vermenigvuldigt en de gedachte waarheid doet lijken.

02 Je moet leren om je dag te laten bepalen door bewuste beslissingen, niet door angsten of impulsen.

Een ongetemde geest is een mijnenveld. Zonder regulering, focus en (zelf)controle kan van alles je ervan overtuigen om te denken dat je iets wilt wat je niet echt wilt. 'Ik wil vanavond wat gaan drinken in de stad in plaats van me voor te bereiden op die presentatie voor morgen' lijkt een goed idee op de korte termijn, maar is een heel slecht idee voor de lange termijn. Een avondje op stap is het niet waard om een potje te maken van een heel belangrijke vergadering. Leren om een routine te ontwikkelen komt neer op het leren om je bewuste keuzes te laten bepalen hoe je dag eruitziet en alle andere, tijdelijke, onzin te negeren.

03 Geluk is niet hoeveel dingen je doet, maar hoe goed je ze doet.

Meer is niet beter. Geluk is niet iets anders ervaren; het is voortdurend ervaren wat je al hebt op nieuwe en andere manieren. Helaas leren we dat passie de drijfveer zou moeten zijn voor al onze gedachtes en keuzes en daardoor krijgen we de angst opgedrongen dat we ongelukkig zijn omdat we niet 'genoeg' doen.

04 Wanneer je je dagelijkse activiteiten reguleert, deactiveer je je vecht-of-vluchtinstinct omdat je niet met het onbekende wordt geconfronteerd.

Dit is de reden waarom mensen het zo moeilijk vinden met verandering om te gaan en waarom mensen met vaste gewoonten zoveel vreugde ervaren: hun angstinstincten zijn gewoonweg lang genoeg uitgeschakeld om daadwerkelijk van iets te kunnen genieten.

05 Als kind geeft routine ons een gevoel van veiligheid. Als volwassene geeft het ons een gevoel van doelmatigheid.

Het is interessant dat deze twee gevoelens meer op elkaar lijken dan je zou denken (hun oorsprong is in elk geval hetzelfde). Het is hetzelfde als de angst voor het onbekende: als kind weten we niet eens wat links of rechts is, laat staan waarom we op aarde zijn of of iets wat we nog nooit hebben gedaan eng of schadelijk zal zijn. Wanneer we als volwassene met een routine werken, hebben we steun aan het simpele idee dat we weten hoe we iets moeten doen, omdat we het eerder gedaan hebben.

06 Je voelt je tevreden omdat routine voortdurend een beslissing bevestigt die je al hebt genomen.

Als je besluit dat je een boek wilt schrijven, en je jezelf verplicht elke dag drie pagina's te schrijven tot het af is, bevestig je niet alleen je keuze om eraan te beginnen, maar ook je vermogen om het te doen. Het is echt de gezondste manier om je bevestigd te voelen.

07 Wanneer je lichaam zichzelf reguleert, wordt routine de weg naar 'flow'.¹

'Flow' (mocht je het begrip nog niet kennen) is min of meer wat er gebeurt wanneer we zo volkomen opgaan in wat we aan het doen zijn dat alle ideeën of zorgen vervagen en we volledig aanwezig zijn in de taak. Hoe meer je je lichaam traint om op verschillende signalen te reageren (om 7 uur sta je op, om 14 uur begin je met schrijven, enzovoort), hoe makkelijker je vanzelf in de flow raakt, uit gewoonte.

08 Wanneer we ons geen routine aanwennen, leren we onszelf dat angst een indicator is dat we het verkeerde aan het doen zijn, in plaats van een teken dat we gewoon veel belang hechten aan het resultaat.

Een gebrek aan routine is een voedingsbodem voor eeuwig uitstelgedrag. Het geeft ons ruimte en momenten waarop ons onderbewuste kan zeggen: *neem nu even lekker pauze*, terwijl je eigenlijk een deadline hebt. Maar als je gewend bent om op dat tijdstip pauze te nemen, kun je dat gewoon doen omdat je dat altijd doet.

1 Csíkszentmihályi, Mihaly. *Flow: Psychologie van de optimale ervaring*. 2008. Uitgeverij Boom.

10 DINGEN

die

EMOTIONEEL

INTELLIGENTE

MENSEN

niet DOEN

Emotionele intelligentie is waarschijnlijk de krachtigste, maar ondergewaardeerde, eigenschap in onze maatschappij.

We geloven erin om ons dagelijks functioneren op logica en verstand te baseren, maar komen na lang nadenken tot dezelfde conclusies als we in een oogwenk doen.¹ Onze leiders negeren helaas het menselijk aspect van onze sociopolitieke problemen en ik hoef het percentage echtscheidingen niet aan te halen om je ervan te overtuigen dat we niet de juiste partners kiezen (of het vermogen hebben om intieme relaties langdurig in stand te houden).

Het lijkt erop dat mensen geloven dat intelligentie eruit bestaat om helemaal geen emoties te hebben. Om effectief te zijn, moet je een machine zijn, een product van ons tijdperk. Een goed geoliede, braaf consumerende, digitaal vaardige, zeer onbewuste maar duidelijk functionerende robot. En daardoor lijden we.

Hier zijn de gewoonten van de mensen die zich bewust zijn van wat ze voelen. Die weten hoe ze hun ervaringen moeten uitdrukken, verwerken, uitpakken en aanpassen, want ze hebben zelf de controle. Zij zijn de echte leiders, zij leven het meest volkomen en echte leven en van hen kunnen we wat leren. Dit zijn de dingen die emotioneel intelligente mensen niet doen.

01 Ze gaan er niet van uit dat hoe zij over een situatie denken en voelen de werkelijkheid is of aangeeft hoe het echt zal uitpakken.

Ze herkennen hun emoties als reacties op wat er aan de hand is, in plaats van een nauwkeurige indicatie daarvan. Ze aanvaarden dat die reacties mogelijk meer van doen hebben met hun eigen issues dan met de objectieve situatie die zich voordoet.

02 Hun emotionele ijkpunten liggen niet buiten henzelf.

Hun emoties zijn niet de schuld van iemand anders en daardoor een probleem dat iemand anders maar moet oplossen. Omdat ze begrijpen dat zijzelf de uiteindelijke oorzaak zijn van wat ze ervaren, belanden ze niet in de valkuil van verontwaardigde passiviteit. Als je denkt dat het universum je iets heeft misdaan, vind je ook dat het universum dat uiteindelijk moet verhelpen.

03 Ze nemen niet aan dat ze weten wat hen echt gelukkig zal maken.

Aangezien ons enige referentiekader is wat er in het verleden is gebeurd, hebben we dus niet de mogelijkheid om te bepalen wat ons echt gelukkig zal maken, in plaats van ons alleen te bevrijden van wat we vervelend vonden aan onze eerdere ervaringen. Als we dit begrijpen, kunnen we openstaan voor alle ervaringen waar ons leven op afstuurt. We weten immers dat alles zijn goede en slechte kanten heeft.

04 Ze denken niet dat bang zijn betekent dat ze op de verkeerde weg zitten.

Onverschilligheid is het teken dat je op de verkeerde weg zit. Angst betekent dat je probeert iets te bereiken waar je veel waarde aan hecht, maar dat je oude overtuigingen of niet-geheelde ervaringen in de weg staan (of eigenlijk naar voren komen om geheeld te worden).

05 Ze weten dat geluk een keuze is, maar voelen niet de noodzaak om die continu te maken.

Ze zitten niet vast in de illusie dat geluk een voortdurende staat van vreugde is. Ze geven zichzelf tijd om alles wat ze ervaren te verwerken. Ze laten zichzelf bestaan in hun natuurlijke staat. Door geen weerstand te bieden, vinden ze tevredenheid.

06 Ze staan niet toe dat hun gedachten voor hen worden gekozen.

Ze zien in dat ze door sociale conditionering en de eeuwige menselijke 'monkey mind' vaak overtuigd kunnen worden door gedachten, overtuigingen en mindsets die niet uit henzelf zijn voortgekomen. Om dit te bestrijden, inventariseren ze hun overtuigingen, bekijken ze waar die vandaan zijn gekomen en besluiten dan of dit referentiekader echt nuttig voor hen is.

07 Ze weten dat een onfeilbare zelfbeheersing geen emotionele intelligentie is.

Ze houden hun gevoelens niet in en proberen niet om die zodanig in te tomen dat ze bijna verdwijnen. Ze hebben echter wel het vermogen om hun emotionele respons binnen te houden tot ze in een omgeving zijn die geschikt is om hun gevoelens te uiten. Ze onderdrukken hun gevoelens niet, maar beheersen ze op effectieve wijze.

08 Ze weten dat ze niet dood zullen gaan aan een gevoel.

Ze hebben genoeg uithoudingsvermogen en bewustzijn ontwikkeld om te weten dat alle dingen, zelfs de ergste, weer voorbijgaan.

09 Ze worden niet met iedereen dikke vrienden.

Ze weten dat echt vertrouwen en intimiteit iets is waar je aan bouwt en niet zomaar met iedereen deelt. Ze trekken echter geen muur op;

ze letten gewoon goed op wie ze in hun leven en hart toelaten. Ze zijn vriendelijk voor iedereen, maar stellen zich voor slechts een paar mensen echt open.

10 Ze verwarren een slecht gevoel niet met een slecht leven.

Ze zijn zich bewust van extrapolatie en vermijden dit. Wanneer je extrapoleert, projecteer je het huidige moment op de nabije toekomst. Je gelooft dat dit moment weerspiegelt wat je hele leven je heeft opgeleverd, in plaats van dat het gewoon een vluchtige ervaring in het geheel is. Emotioneel intelligente mensen staan zich toe om slechte dagen te hebben. Ze laten zichzelf volledig menselijk zijn. Door geen weerstand te bieden, vinden ze de meeste vrede.

1 Gladwell, Malcolm. *Intuïtie: de kracht van onbewust denken*. 2012. Business Contact.

'Brianna Wiest is een van mijn favoriete auteurs'

– Yung Pueblo, auteur van *lichter*

De weg naar een gelukkig leven heeft zelden een korte route. Maar de uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd vormen een kans om je manier van denken te veranderen en persoonlijk te groeien. *101 Essays die je denkwijze zullen veranderen* is een verzameling van de meest geliefde reflecties van internationaal fenomeen Brianna Wiest. Ze leert je hoe je schadelijke denkpatronen doorbreekt en zo een nieuwe werkelijkheid creëert die je helpt de beste versie van jezelf te zijn. In haar essays laat ze onder meer zien hoe je negatief denken kunt omarmen, de wijsheid in de dagelijkse routine kunt zien en wat je onderdrukte gevoelens je proberen te vertellen. Of je nu worstelt met jezelf, je relaties of je kijk op het leven, dit boek heeft het antwoord.

Brianna Wiest houdt zich bezig met mindfulness, spiritualiteit en emotionele intelligentie. Ze is geïnteresseerd in de verhalen die we onszelf vertellen en hoe deze ons tegenhouden of vooruithelpen. Haar reflecties worden wereldwijd verspreid via TikTok en Instagram en haar boeken zijn in meer dan 20 talen vertaald.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen