

# Theorie

## Onbevangenheid

We leven in een wereld waarin we vaak denken dat ons geluk afhangt van externe omstandigheden, zoals geld, bezittingen en status. We zijn opgegroeid met het idee dat deze dingen ons kunnen helpen om ons beter te voelen en ons leven te verbeteren. Maar in werkelijkheid is ons geluk niet afhankelijk van deze externe factoren, al voelt dat vaak wel zo.

Voorbeeld;

Wanneer iemand iets tegen ons zegt dat we opvatten als compliment, dan maakt ons lichaam allemaal fijne stofjes aan. Biologisch gezien willen we daar meer van, omdat het lekker aanvoelt, waardoor we gaan proberen het succes te herhalen. En wanneer we denken dat het ons niet lukt om succesvol te zijn, gaan we proberen het te vermijden.

Dat ons lichaam zo werkt is geen enkel probleem. We mogen echter beseffen dat het gevoel van de wereld om ons heen wordt beïnvloed door onze interpretatie en **onbewuste** gedachten. We hebben niet door dat het compliment dat we kregen zo opgevat wordt door ons, omdat we het opvatten als compliment. We plakken het (onterecht) op de omstandigheden. Zo krijgt 'tekenen' of 'sommen maken' ineens een positieve of negatieve bijklank. En wanneer dat gebeurt staan we niet meer onbevangen in het leven.

Het probleem is dat we, wanneer dat gebeurt, vaak denken dat wij zelf het probleem zijn als we ons niet gelukkig voelen. We denken dat we niet genoeg ons best hebben gedaan, of dat we de verkeerde keuzes hebben gemaakt. Maar in werkelijkheid is onze innerlijke aard al compleet en perfect, volledig in staat te groeien en te ontwikkelen en te dealen met wat er op ons pad komt.

We hoeven dan ook niet te streven naar iets dat ons al gegeven is.

Als we ons hier bewust van worden, kunnen we ons richten op het ontdekken van onze ware aard en ons verbinden met ons bewustzijn.



Dit kan helpen ons ware potentieel te ontdekken en te leven vanuit een gevoel van vrijheid en vervulling, ongeacht onze externe omstandigheden.

Stel je eens voor dat je hier van uitgaat. Dat je al compleet en perfect bent. Dat alle gedachten die jij hebt van ongenoegen; niet genoeg zijn; en iets niet kunnen, niet meer zijn dan het verhaaltje dat jij jezelf vertelt.

Dat de 'dat gebeurt gewoon met me', de 'zo ben ik nu eenmaal' en de 'zo voel ik dat gewoon', niet meer zijn dan de sprookjes uit het sprookjesboek dat je zelf hebt geschreven...

En iets dat je zelf hebt geschreven kun je ook herschrijven.

Met verhaaltjes dat je goed genoeg bent, dat je perfect bent zoals je bent.

Dat alle heksen die je tegen komt, alle vliegende tapijten waar je van af valt en alle rode appels die je eet er mogen zijn. Je mag bang zijn, je mag je bezeren, je mag misselijk worden. Je hoeft hier niet van weg te rennen...

En als het er mag zijn, kun je er oké mee worden en het accepteren en beseffen dat het inderdaad allemaal al goed en perfect is.

Stel je eens voor hoe vrij je zou leven als je beseft dat je alles al hebt. Dat je alles hebt wat mensen -die geloven te leven in de wereld van omstandigheden- graag willen ontvangen.

- Wat zou er gebeuren als je uitdagingen aangaat om te ontdekken wat erin gebeurt?
- Als je ervan uitgaat dat er niets te verliezen is, omdat dit ook niet werkelijk het geval is.

Stel jezelf eens de vraag wat jij zou doen wanneer het leven enkel om onvoorwaardelijk en onbevangen aangaan gaat? Durf jij dan in het onbekende te stappen.

Onbevangenheid is geen schroom hebben, het is open kunnen staan voor álle mogelijkheden en antwoorden, zonder ze te labelen. Het is open staan voor het hier en nu op een manier die jouw nieuwsgierigheid of je inspiratie kan prikkelen.



We leven in een wereld waar prestatie ons met de paplepel is ingegoten. Daar waar een baby als het geboren wordt niets hoeft te doen om door zijn/haar ouders gewaardeerd te worden, leren we als kind al snel om onze ouders nóg trotser te maken. 'Kijk eens mam, wat ik gemaakt heb?' 'Kijk eens pap, wat ik al kan?'

Een kind vraagt via de empathische band met de ouder om gezien te worden in zijn/haar behoefte. Zodat het leert zijn lichaam en zichzelf goed te leren kennen en later -als het groot is- al deze dingen voor zichzelf kan doen.

Om deze reden roept een kind dus vanaf de glijbaan 'kijk eens!' Ouders roepen al snel terug 'wow wat hoog' of 'goed geklommen' of 'goed gedaan'. En als ze pech hebben een 'wat doe jij nou, dat mag niet' of 'kijk je wel uit!'

Hele logische reacties vanuit een kijkende ouder, maar ze staan haaks op wat het kind nodig heeft. Het kind leert namelijk niet dat het gezien wordt in hetgeen plezier gaf, maar leerde dat aandacht gekoppeld is aan een mening van de ander.

We leerden ons niet afstemmen op wat ons plezier gaf, maar wat anderen plezierde. En dus wat ons (hopelijk) een schouderklopje of complimentje opleverde. (En anders in ieder geval niet teveel gedoe) Op deze manier leren we dat we ons goed voelen wanneer we aan de mening van anderen weten te voldoen. We herhalen waar de ander blij van werd, in plaats van wat ons plezier gaf. We leerden in onze omgeving dat mensen enthousiast reageerden als we moeilijke bouwwerken of puzzels maakten en eindeloos probeerden. Of we leerden dat ze vooral complimenten gaven wanneer iets af was.

Zo vormde zich een gevoelswaarheid, een 'zo moet de wereld zijn!'

Op school gebeurde natuurlijk precies hetzelfde. Hoe 'beter je was' en hoe meer je presteerde, hoe meer bewondering, stickers of hoge cijfers je kreeg. Later werd dit het geld of het aanzien die je verwierf. Presteren werd langzaamaan de tweede natuur.



Maar in al dat presteren vergaten we dat het leven ooit spelen was... Genieten, ontdekken... Dingen doen omdat je ze leuk vond. Je jouw toren net zo hoog wilde bouwen als de ander. Sneller fietsen dan iedereen in de straat. Maken. Vernietigen. Ruziemaken. Trouwen. Gewoon omdat het kon. En je morgen weer wat anders mocht doen. Je mocht winnen en falen en leren en ontdekken.

Wat we deden bracht ons sociale en emotionele vaardigheden. We leerden ons lichaam kennen en trainen, we ontdekten vaardigheden die ons helpen in het verdere leven.

Als volwassenen zijn we dit vergeten. We doen nu aan sport (wat veelal nog een prestatie is geworden), zitten op creatieve clubjes (waar we elkaar onze prestaties laten zien), zingen in koren, spelen toneel of dansen bij een dans vereniging (waarbij toegewerkt wordt naar de voorstelling aan het einde van het jaar) en laden onze batterij maar amper voldoende op.

We verloren onze intrinsieke motivatie en pasten ons aan, aan wat we dachten dat 'goed' was. In plaats van onbevangen een situatie aan te gaan, probeerden we het te gaan beheersen.

- We leerden hoe we plakwerkjes moesten maken om een sticker te krijgen van de juf
- We leerden hoe we onszelf moesten presenteren in een gesprek om een baan te verkrijgen
- We leerden hoe we onszelf zakelijk en professioneel moesten gedragen
- En we leerden vooral wat we niet moesten doen omdat het gezien werd als 'gek'.

We leerden dit zo goed, dat al die meningen en stemmen van anderen op een gegeven moment in ons liepen te 'mekkeren', nog voordat een ander dat kon doen. Zo leerden we onszelf in toom te houden en te doen wat 'goed' was. Wat bijdroeg aan resultaten en positieve beoordelingen.



Maar we vergaten daarin iets. Dat wat anderen als 'gek' ervaren, dat wat ze afdoen als ongepast, als tijdverspilling, als onnodig of overbodig, als fantasie, onzinnig of extravagant... Dat is wellicht precies wat jou 'jou' maakt, waarin de sleutel ligt tot jouw creativiteit...



**Doe maar niet gewoon  
want dan doe je namelijk  
niet gek genoeg!**

Wat we falen noemen is vaak gewoon een situatie waarin de dingen niet gaan zoals we hadden gepland of gehoopt. In plaats van dit te zien als een persoonlijk falen, kunnen we dit zien als een kans om te leren en te groeien, om ons aan te passen en nieuwe wegen te ontdekken.

Probeer te ervaren dat 'succes' niet gaat om het bereiken van bepaalde doelen en resultaten, maar om trouw te zijn aan onze diepste verlangens, om het volgen van ons hart en intuïtie, om het geven en ontvangen van liefde, zorg en respect.

In deze zin is 'falen' niet iets om bang voor te zijn, maar iets om te omarmen als een onvermijdelijk en waardevol onderdeel van het menselijk avontuur.

Het doen van improvisatie oefeningen brengt je hierbij veel;

Het stimuleert creativiteit, snel en kritisch denken, betrokkenheid bij ideeën en samenwerking én het bevordert spreken in het openbaar en de communicatieve vaardigheden.



Doordat je namelijk niks fout kan doen bij improviseren, stijgt het vertrouwen in jezelf en in elkaar, waardoor je meer risico durft te gaan nemen en het plezier in het spelen toeneemt. Op deze manier neemt improvisatie mentale blokkades weg die het creatief denken blokkeren. Je interne criticus (dat vervelende stemmetje in je hoofd) hoeft zich minder vaak te laten zien en de beloning hiervoor zijn meer spontane, intuïtieve reacties.

Dus meer 'echt jij' en minder uitgekauwde, overdachte reacties.

Bij stressvolle situaties gaat de aandacht vaak naar binnen en ben je alleen nog maar bezig met je eigen bonkende hartslag, je zwetende handpalmen en je klotsende oksels. Je reptielenbrein staat paraat om je in veiligheid te brengen en nadenken lukt vaak niet meer.

Wat je in deze situaties kunt gebruiken is het rationele gedeelte van je brein. Door veel 'alsof' spel te spelen, veel improvisatie oefeningen te doen, train je dit gedeelte van je hersenen. Hierdoor kun je sneller terugvallen op dit deel van je brein tijdens spannende gebeurtenissen en beter in het hier en nu blijven.



Het doel van improvisatie oefeningen tijdens dit traject is niet dat je uiteindelijk super leuk uit de hoek kan komen, of gelijk in kan springen op iets dat van je gevraagd wordt. We trainen niet met het doel om uiteindelijk een van de Lama's te worden.

We doen dit om het proces van wat er in je lijf gebeurt tijdens deze oefeningen te doorleven. Om te ontdekken wat het met je doet als je vanuit het niks moet reageren. Waar zit jouw struikelblok, jouw gat in de weg en wat doe je daarmee? Het doel van deze oefeningen mag dan ook zijn om de angst, het niet durven, het blokkeren, het paniekgevoel te voelen, te doorleven en het er te laten zijn.

Want als je eenmaal niet meer voor deze gevoelens weg rent, maar er oké mee gaat zijn, dan komt het monster van de black-out, van de angst, van de paniek, van het gevoel van falen ook niet meer achter je aan. Want er niks aan om achter iemand aan te jagen die niet weg rent....

