

Entrée

Wat en op welke wijze we iets willen zeggen en op welke manier we iets willen ondernemen zijn vragen die velen van ons elke dag bezighouden. Hoe gaan wij om en reageren wij op onze omgeving?

Gedragcodes, etiketten en andere 'regels' spelen binnen onze Westerse maatschappij een steeds grotere rol. Hierdoor worden er steeds meer eisen aan ons gedrag gesteld, waarbij onze communicatie, gedrag, persoonlijke prestaties, aanzien en uiterlijk steeds belangrijker worden. Ze bepalen een groot deel van onze status.

Laten we het bovengenoemde de voorgrond noemen. Het zichtbare en hoorbare.

Ondanks dat we deze vaak proberen te sturen en te beïnvloeden, lijkt ons gedrag alle kanten op te schieten en is het lastig om trouw te zijn aan onze besluiten en voornemens. Het is moeilijk om daar grip op te krijgen.

Het zijn de onzichtbare krachten 'in ons' die buiten onze controle en wil om, ons gedrag in grote mate bepalen en sturen. Vanuit de achtergrond.

In die onzichtbare en ongrijpbare wereld houden ze zich schuil en hebben ze de touwtjes strak in handen. Zonder dat we onze aandacht erop richten, blijven het onbekenden die we nooit gaan ontmoeten en gedoemd zijn te volgen. Het zijn krachten die ons gedrag en reacties blijven dicteren.

Maar dat hoeft niet zo te zijn.

We stellen de vraag: 'Hoe gaan wij om en reageren wij op onze omgeving?' net iets anders: Hoe reageren wij op onszelf in relatie tot die omgeving?

Het is een klein verschil in de vraag, maar het impliceert een grote verschuiving van perspectief.

In het leven gaat het vaak zoals het gaat, komt het zoals het komt

en overkomen ons verschillende dingen. Leuke en minder leuke gebeurtenissen waarop we weinig of geen invloed hebben. Hoe gek het ook klinkt, deze voorvallen bepalen slechts voor een klein gedeelte de richting en kwaliteit van ons leven. We kunnen wel invloed uitoefenen op onze manier van reageren op onszelf in een bepaalde situatie.

Wat zou er gebeuren wanneer wij ons brein, onze gedachten en gevoel actief gaan gebruiken in plaats van dat deze ons gebruiken?

Op een eenvoudige en makkelijk te begrijpen manier gaan we in dit boek onze reactiemechanismen op onze omgeving verkennen en zichtbaar maken.

We gaan dit gebied ont-dekken en maken het stapje voor stapje zichtbaar met herkenbare voorbeelden. Het gevolg daarvan is dat deze krachten hun grip verliezen en je vrijer en meer ontspannen zal kunnen deelnemen aan het leven van alle dag. Het leven dat er elk moment en overal is. Wat wij zijn. Wat jij bent.

Zie het als een avontuur waarbij wij je uitnodigen om je aandacht op de achtergrond te richten en niet alleen op het zichtbare en hoorbare. Hopelijk zullen je ogen zich openen voor mogelijkheden die je tot nu toe niet hebt kunnen zien. Wellicht zal je zelfs op een andere 'plek' uitkomen.

Jaren geleden zijn wij ons avontuur begonnen als trainers van wereldtoppers in de squash en atletiek. Tijdens die ervaring ontdekten we deze 'achtergrond' fenomenen.

Hoe toevallig... het zijn dezelfde die gelden in het Leven.

Daarom is dit boek ontstaan. We willen deze fenomenen met de wereld delen. Met jou.

We dringen ze niet aan je op en je hoeft het er niet mee eens te zijn. Denk ervan wat je wilt. Doe ermee wat je wilt.

Frank en Willem

Waarom dit gesprek?

We vragen je: hoe vaak heb jij met iemand een gesprek gevoerd waarin je gesproken hebt over de kennis en informatie die verborgen ligt in de omgang met anderen en je omgeving?

Welke communicatie vindt er plaats tijdens die ontmoetingen maar blijft vooral onzichtbaar?

Heeft iemand je weleens geattendeerd op de onzichtbare fenomenen die tussen mensen spelen en die bepalend zijn voor je gedrag en de omgang met elkaar?

Wat wordt er daarbij door anderen gezegd en wat wordt er gecommuniceerd?

En misschien nog belangrijker: wat wordt er door de ander gehoord?

Zien we de werkelijkheid? Of zien we hoe de wereld op ons overkomt?

Ben je niet nieuwsgierig om deze 'manier van kijken' te verkennen? Voordat we verder gaan, geven we een korte terugblik op ons eigen leven.

Jarenlang hebben wij op deze aardbol rondgelopen waarin we 'blind' zijn geweest voor de onzichtbare achtergrond. De mechanismen achter ons gedrag waar we niet van bewust waren, maar die wel ons gedrag en onze terugkerende manier van reageren bepaalden.

Na veel vallen en opstaan werd het mogelijk om vaker achter de coulissen te kijken. Er verscheen een wereld waarin we gingen zien waarom wij de zienswijzen, meningen en bezwaren hadden en waarom zich steeds dezelfde gebeurtenissen in ons leven herhaalden. We kregen inzicht waarom we 'allergisch' reageerden op bepaalde mensen en op bepaalde situaties.

Stapje voor stapje werd het mogelijk om door onze eigen gecreëerde illusie heen te kijken en lukte het ons om onze beperkende zienswijzen, bezwaren en meningen te ontcrachten. We leerden om onze eigen reacties hierop te beheersen en vervolgens te sturen. Zo ontstond de mogelijkheid om onze omgang met onze omgeving efficiënter en makkelijker te laten verlopen. Vloeiender. Vrijer. Volwaardiger. De invloed van onze omgeving verloor haar grip.

We konden en durfden daardoor steeds meer onszelf te zijn en te blijven. We zijn nu zelfs in staat om het weer te corrigeren en recht te zetten.

Het heeft ons makkelijker, luchtiger en vooral verdraagzamer gemaakt, en dus zijn we meer ontspannen. Minder onnodige en niet te controleren stress, irritaties en kleerscheuren, bulten en blauwe plekken.

We durven te zeggen dat we zijn vermenselijkt. Meer mens zijn geworden. Zachter. Completer. Vrijer.

Onze waarneming van dat Wat er Is en dat Wat er gebeurt, is helderder en zuiverder geworden. Completer.

Een realiteit met meer dimensies en mogelijkheden heeft zich voor ons geopend.

Warming Up

Stel je eens voor dat je zonder autorijlessen de auto instapt en wegrijdt in het verkeer.

Weet jij zonder enige vorm van uitleg en begeleiding hoe een auto werkt? Hoe het stuur, de rem en de versnelling bediend dienen te worden, of hoe je de spiegels moet gebruiken?

Wat weet je van de regels die er zijn? Wanneer geef je iemand voorrang en welke snelheid is van toepassing?

Wij zijn geen helderzienden, maar we kunnen met grote zekerheid voorspellen dat je zonder oefening ergens in de kreukels langs de kant zal staan of tegen een boom eindigt. Zonder autorijlessen zou het een complete chaos worden.

Nu vragen wij je...

Bestaat er een soort opleiding om deel te nemen aan het Leven, om veiliger en met meer beleid - of liefde - met onszelf en anderen om te gaan? Om te voorkomen dat we grote ongelukken en brokken gaan veroorzaken? Zijn wij onderwezen door onze ouders, leraren of anderen?

Wil je op dezelfde manier doorgaan zodat door schade en schande de regels duidelijk worden? Door je neus te stoten? Tegen een muur aan te lopen? Door pijn te lijden of door elke keer weer in dezelfde kuil te vallen?

Helaas is het laatste voor velen van ons het geval. Jammer genoeg wel, want het gaat gepaard met veel onnodige pijn, verdriet en teleurstelling.

Niemand zegt het hardop, maar het komt vaak hierop neer: 'Ga het leven in. Doe je ding. Dan leer je het vanzelf wel.'

Dat klopt, je leert het inderdaad op 'straat'.

Er is in het onderwijs weinig plaats voor deze levenslessen en er

wordt amper tijd voor vrijgemaakt.

Hoewel er een versnelde ontwikkeling voor de 'zachtere' disciplines valt waar te nemen, blijft het huidige onderwijs voor een groot deel gericht op onze huidige maatschappij en de wijze waarop de arbeidsmarkt in elkaar steekt. Het is prestatiegericht: alles moet beter, hoger en sneller.

Prima.

Maar er zijn meer wegen die naar Rome leiden. Zo ook naar de 'prestatie'.

Wij bewandelen in dit boek een andere weg.

Sowieso spreken wij niet over presteren, maar over 'Doen waartoe je in staat bent'. Bovendien kijken we door een fenomenologische bril waardoor er mogelijkheden zichtbaar worden die aanvullend zijn op het huidige systeem.

Hoeveel tijd besteden we in het dagelijks leven aan verdergaande intermenselijke communicatieve principes en sociale dynamiek? En dan hebben we het niet over de huidige manier waarop hogescholen en universiteiten dit onderwijzen. We bedoelen een leerwijze die vanuit een andere dimensie kijkt en onderscheid maakt met dat wat je op de voorgrond ervaart en dat wat op de achtergrond speelt.

Het zichtbare naast het onzichtbare.

Fenomenologisch. Contextueel. Systemisch. Deze termen worden je vanzelf duidelijk. Geen paniek!

Het vergt wel moed, omdat je dingen tegenkomt die je misschien liever niet wilt zien. Gedrag dat je in de loop van de tijd vaak onbewust hebt weggemoffeld. Eigenschappen die jij ook schijnt te hebben, maar niet kan (h)erkennen.

Misschien zal je je naakt of kwetsbaar voelen wanneer je deze diepere laag van de werkelijkheid binnentreedt. Een ruimte die in het begin wellicht onwennig en niet prettig aanvoelt, of je onrustig