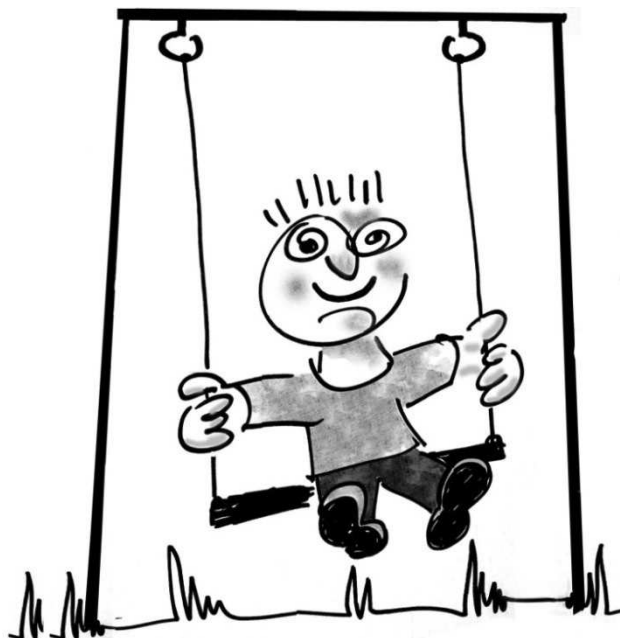


Speelruimte



# Speelruimte



60 inspirerende invalshoeken om  
te spelen met je perspectief

Erik Slagt



Het schrijven brengt onvermijdelijk  
een hoeveelheid vergissingen met zich mee,  
een besef dat de waarheid altijd op de loop is,  
dat zodra je denkt dat je iets goed  
op papier hebt gezet,  
het vervaagt,  
zich vervormt,  
zich wegwurmt.

Kathryn Schulz<sup>1</sup>



We raken niet verstoord door wat er om ons heen gebeurt  
maar door onze gedachten er over.

Epictetus (50 – 138)

© Erik Slagt espacio-coaching 2017

Titel: Speelruimte, 60 inspirerende invalshoeken om te spelen  
met je perspectief

Tekst, illustraties en vormgeving: Erik Slagt - espressontwerp.nl

Uitgever: Brave New Books

ISBN: 9789402165104

Alle rechten voorbehouden. Alles uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd en openbaar gemaakt, mits met duidelijke  
bronvermelding en berichtgeving aan de auteur.

De meeste van deze artikelen verschenen eerder in  
mijn blog 'de ruimte'. Alle teksten zijn voor deze uitgave  
grondig geredigeerd en herschikt ter gelegenheid van 10 jaar



espacio-coaching  
geeft je ruimte voor ontwikkeling

# Inhoud

Voorwoord .....	9
<b>1 Identiteit</b> .....	11
Karakter .....	13
Normaal is anders .....	15
Zelfoverschatting .....	17
Overwin jezelf .....	19
Lijdzaam slachtoffer .....	21
Twee waarheden .....	23
Monsterlijk zelfvertrouwen .....	25
Mensen deugen .....	27
Keihard zelfmededogen .....	29
Intuïtie .....	31
Zwart/wit in je brein .....	33
Sterk ten onder .....	35
Lichaam & geest .....	37
Blijf spelen .....	39
<b>2 Intentie</b> .....	41
Aandacht .....	43
Bewust(wording) .....	45
Consistentie .....	47
Humanitaire win-win .....	49
Perfectionisme: mooi, met mate .....	51
Fauten maken .....	53
Leuk / Niet leuk .....	55
Mens, geen machine .....	57
Dat is toch niet normaal? .....	59
Controle loslaten .....	61
Verwachtingen managen .....	63
Open deur geeft ruimte .....	65
Openheid .....	67
Eerlijk beloond .....	69
Ieder mens 'nog unieker' dan gedacht .....	71

<b>3 Actie</b> .....	75
Energie: $E = MC^2$ .....	77
Durf! .....	79
Hongerig beslissen .....	81
Spreek vrijuit: parrhesia!.....	83
Grenzen .....	85
Moeten.....	87
Boos! .....	89
Symbolische waarde .....	91
Loslaten geeft ruimte.....	93
Gedragsverandering.....	95
De regie nemen.....	97
Weerstand .....	99
Obstakels.....	101
Opnieuw beginnen .....	103
Nu even niet.....	105
<b>4 Reflectie</b> .....	107
Hoe zuiver is goed? .....	109
Zin geven, zin maken.....	111
Woe wei & het water.....	113
Schuld & vergeving .....	115
De schaamte voorbij.....	117
Doel bereikt?.....	119
Geluk uit neurowetenschappen .....	121
Innerlijke jihad.....	123
Zegeningen.....	125
Vertrouwen.....	127
Foute keuze soms goed .....	129
Onthechten.....	131
Ruimte voor onzekerheid .....	133
Zing de Blues.....	135
Imiteren = leren, presteren en... begeren.....	137
Speelruimte .....	139
Noten & Dank.....	141



# Voorwoord

‘Ik kan moeilijk ontspannen’, hoorde ik laatst iemand verzuchten. ‘Mijn aandacht is nog bij alle problemen die er spelen.’ Problemen kunnen dus spelen! En als ze dat doen, nemen ze vaak veel ruimte in, die ten koste gaat van onze eigen speelruimte. De Belgische schrijver Hugo Claus schamperde ooit: ‘Nederlanders zijn calvinisten, ze missen een onontbeerlijke speelruimte,’ maar je hoeft je toch niet te laten beperken door die diepgewortelde cultuur met z’n strenge rechters? Je kan ook ruimte geven aan de *homo ludens* (spelende mens) binnenin je en de vrijheid nemen om het net iets anders te doen dan was afgesproken of voorgeschreven.

Voel jij je belemmerd door de knellende structuren van je werk, je relatie of de maatschappij? Vaak zijn het niet die externe factoren die je dat benauwde gevoel geven, maar zit je vast in je eigen denkpatronen en zie je niet dat er wel degelijk ruimte is om andere wegen in te slaan. Gebruik je creativiteit om de dingen van een andere kant te bekijken, in een nieuw perspectief te plaatsen of ze ‘om te denken’. Bijvoorbeeld door te spelen met het tegenovergestelde of je te verplaatsen in een ander.

Want we kunnen in ons leven allerlei rollen spelen en daarbij wordt ons handelen sterk bepaald door wat op dat moment mogelijk en wenselijk is. En al die rollen doen een beroep op die ene kern, die je het ‘zelf’ zou kunnen noemen. Geen van die rollen *is* het ‘zelf’, en ook de verzameling van al die rollen zijn het

niet, want je kan zomaar spontaan een nieuwe, nog nooit vervulde rol gaan spelen en een oude rol afdanken. Misschien is je echte, pure 'zelf' juist datgene dat je zou *zijn* als je geen rol *speelt*.

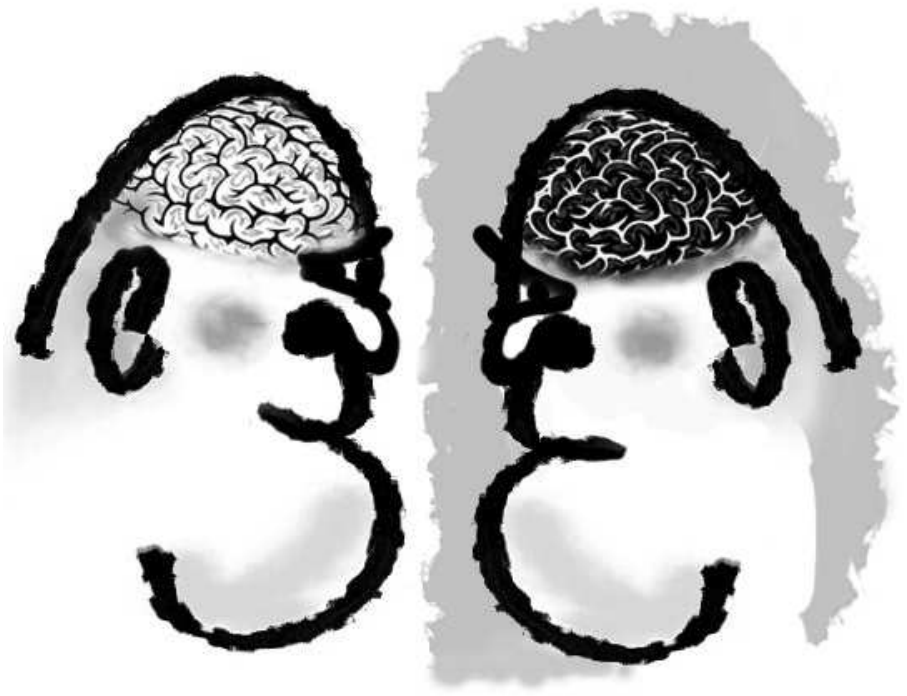
Wanneer je jezelf ziet als een kleine speler op het grote wereldtoneel, kan je met een glimlach kijken naar je dwaze daden en bedenken dat het ook anders kan. In dit boek geef ik daar een aantal voorbeelden van. Voorzetjes die je kan inkoppen, of juist niet, adviezen die je strikt kan opvolgen, maar ook naast je neer mag leggen, eye-openers die onverwacht een blinde vlek zichtbaar maken.

Gebruik daarbij de speelruimte die er altijd is, ook binnen je eigen denkwereld. Want, zoals Aristoteles al zei: 'Het is een teken van een ontwikkelde geest om met een gedachte te kunnen spelen zonder die te accepteren.'

Erik Slagt, 2017

# 1

# Identiteit





# Karakter

**K**om jij ook wel eens aanzetten met 'Zo ben ik nou eenmaal, dat is mijn karakter' of 'Dat zit in m'n genen'? Diep van binnen weet je ook wel dat dit uitvluchten zijn, smoesjes om je gedrag goed te praten als anderen je daarop aanspreken. En je weet ook dat je er geen stap verder mee komt, al is het heel verleidelijk om op deze manier lastige keuzes te ontwijken. Je kan er immers niks aan doen? En als je maar vaak genoeg herhaalt 'Dat zit er bij mij niet in', wordt het vanzelf waar en kan je elke keer triomfante-lijk zeggen: 'Zie je nou wel!'

Natuurlijk is er op allerlei vlakken wel degelijk sprake van genetische aanleg en heb je zowel bepaalde kwaliteiten als beperkingen 'meegekregen' van je voorouders. Maar dat ontnemt je nog niet de mogelijkheid om zelf het roer in handen te nemen als dat nodig is. En het ontslaat je ook niet van de plicht om die kwaliteiten zo goed mogelijk in te zetten voor je eigen ontwikkeling en ten bate van de gemeenschap waar je deel van uitmaakt.

Je genen zijn niet allesbepalend en je karakter is niet onveranderlijk. Een oude, aan Lao Tse toegeschreven wijsheid luidt:

*Zaai een gedachte, oogst een handeling,*

*zaai een handeling, oogst een gewoonte,*

*zaai een gewoonte, oogst een karakter,*

*zaai een karakter, oogst een levensbestemming.*

Dus je kan letterlijk 'je lot in eigen hand nemen', of beter gezegd: in je eigen gedachten. Daarmee bepaal je wat je doet en wat je nalaat. Je kan hardnekkige patronen doorbreken en je bekwamen op terreinen waar niet je grootste talenten liggen, of - de middelmatigheid voorbij - juist een expert worden in datgene waar je goed in bent. Dat begint met een goed voornemen, een positieve gedachte, een constructieve houding. Als je die instelling vasthoudt, maak je er een gewoonte van en dat is, zoals elke opvoeder of onderwijzer weet, karaktervormend.

Zo bied je weerwerk tegen die 'innerlijke smoesjesverkoper', die je probeert vrij te pleiten van de morele plicht om jezelf verder te ontwikkelen en je kwaliteiten in te zetten in het belang van jezelf en van je omgeving. Dan toon je pas echt karakter!

# Normaal is anders

**N**a een dag met winterse buien, veel files en uitgevallen treinen hoor je forenzen vaak klagen dat ze veel langer onderweg waren dan 'normaal'. Ze kijken dan naar de reistijd onder ideale omstandigheden, terwijl het op zo'n barre winterdag een mirakel is dat ze überhaupt veilig thuiskwamen. Als je het optimale tot norm verheft, ben je altijd boos en teleurgesteld.

De weermannen en -vrouwen doen er ook aan mee: die vergelijken dagelijks de temperaturen en neerslaghoeveelheden met wat 'normaal' is voor de tijd van het jaar. Ze doelen dan op de gemiddelde waarden over een lange periode (100 jaar of langer). Dat gemiddelde wordt gevormd door talloze waarden die, elke dag weer, bijna allemaal hoger of lager zijn (en die in een grafische weergave een 'normaalverdeling' opleveren). Temperatuur of regenval die afwijkt van het gemiddelde, komt veel vaker voor en is dus veel normaler!

En ja, we beoordelen onze medemensen op dezelfde manier: we nemen ze waar vanuit onszelf, met ons eigen gedrag, onze manier van kleden en praten. We bestempelen onze normen en waarden als 'de' norm en wie afwijkt is fout, gek of gevaarlijk. Daar ligt de basis van onbegrip en onverdraagzaamheid. En dat is niet nodig. Want hoe zou het zijn als je je in de positie van de ander verplaatst? Dus als je empathisch vermogen toont en je realiseert dat de ethische afwegingen en waarden van de ander