

Ik schrijf dit artikel in corona-tijd. Een tijd waarin veel moet, en weinig mag. Een tijd die lontjes inkort en waarin somberheid ons kan neerdrukken. Een tijd ook waarin ik mezelf regelmatig zuchtend de vraag stel: “Hoe kan ik de gegeven situatie met een frisse blik bekijken?”

Annemarie Sijens'

Een snauw ontsnapt maar zo

Zodra we de hoek omsloegen, joeg de wind vol in ons gezicht. De wolken hingen laag. Er zat regen in de lucht. Taavi dook in zijn capuchon en stak zijn handen diep in zijn zakken. Narrig schudde hij zijn opa's hand weg. Liever ging hij achter op de wandelwagen zitten. Vanwege kou en corona hadden we stoep en straat voor ons alleen. We passeerden de verlaten kinderboerderij en namen de kortste route richting markt. Net toen ik de kinderwagen van het trottoir zou duwen om schuin over te steken, waarschuwde mijn man me om het zebrapad te nemen. Kribbig opende ik mijn mond. Nog net op tijd hield ik een snauw in. Mijn lontje was kort, maar ik ontplofte niet. In plaats daarvan keek ik om me heen. Waar liep ik eigenlijk en met wie? Dat werkte. Ik stond op het punt om met de kinderwagen een hoek van

dan kun je je blikveld met behulp van wat feitelijke vragen verbreden. Waarschijnlijk schieten je dan tegelijkertijd de waarden te binnen die er in het geding zijn. Die waarden bieden je een keuzemogelijkheid. In de hierboven beschreven situatie, liet ik de verkeersveiligheid van onze kleinkinderen prevaleren. Ik koos het zebrapad. Zo hoort het ook, zul je misschien zeggen. Maar doen wat hoort, maakt onvrij. Innerlijke vrijheid ervaar je pas wanneer je een handeling doelbewust uitvoert. In het volle besef van het beoogde effect.

Onbevangenheid en positiviteit

Zo'n innerlijke vrijheid is het resultaat van een onbevangen blik op de werkelijkheid. Daarom is het jammer dat onze verlangens, gevoelens en oordelen ons zicht op de veelzijdige realiteit vaak beperken. Dat we dit doen, is

Innerlijke vrijheid

de weg af te snijden. Onze situatie overziend, schoot me de verkeersveiligheid van onze kleinkinderen te binnen. Ben ik met ze onderweg, dan zorg ik er altijd voor dat mijn gedrag in het verkeer nabootsingswaardig is. Nu echter had mijn verlangen om snel wat boodschappen te halen dit volledig uit mijn bewustzijn verdrongen. Dankbaar dat hij me hierop attendeerde, glimlachte ik mijn man toe. We bleven op het trottoir en namen twintig stappen verderop het zebrapad. Nog steeds was er geen auto of fietser te bekennen. De straat bleef leeg. Reageer je rauw uit irritatie, dan loop je het risico iets waardevols te beschadigen. Met als gevolg spijt, schaamte en de noodzaak van excuses. Ergernis en boosheid verduisteren onze blik. Merk je dit bij jezelf op,

hoorbaar in ons taalgebruik. Noemen we een uitstapje bijvoorbeeld 'verregend', dan klinken in ons oordeel ook verlangens en gevoelens door. We hadden op zon gehoopt en zijn daarin teleurgesteld. Dat de natuur opveert, boeren de regen toejuichen en kleuters graag in plassen dansen, komt niet vanzelfsprekend bij ons op. Dat dringt pas tot ons door, wanneer we ons bewust op de positieve effecten van een regenbui richten. Gaan we regelmatig op zoek naar de pluspunten van een negatieve ervaring, dan gloort het besef dat iedere gebeurtenis neutraal is. Haar kleur krijgt ze door de gevoelens die wij erbij ervaren. De kinderoogen die kleintjes van nature hebben, krijgen wij volwassenen pas na oefening terug.



verwerven

Juist in moeilijke omstandigheden zijn onbevangenheid en positiviteit essentieel. Onbevangenheid zorgt ervoor dat we bij de nuchtere realiteit aanknopen. Positiviteit brengt ons bij waarden die we nodig hebben om haar in positieve zin te veranderen. Daarmee vormen onbevangenheid en positiviteit het basisgereedschap van iedere practicus met toekomstdromen. Niet voor niets worden beide instrumenten door levenskunstenaars en filosofen geroemd, en nam Rudolf Steiner ze op in zijn *Nebenübungen*.

Dat onbevangenheid ook tot gelijkmoedigheid leidt, leerde ik van de stoïcijnen. Een geoefend stoïcijn accepteert elke situatie waarin het lot hem brengt. Zelfs als rampspoed hem gevoelig treft, probeert hij zijn gelijk-

moedigheid te bewaren. In plaats van energie te verspillen aan situaties die buiten zijn invloedssfeer vallen, richt hij zich op het gebied waarop hij altijd invloed heeft. Op zichzelf. Zorgvuldig onderzoekt hij welke gevoelens, verlangens en gedachten een gebeurtenis bij hem oproept. Daarbij streeft hij ernaar de regie over die drie krachten van zijn ziel² te verwerven. Door zich vervolgens op de positieve effecten van het voorval te richten, verkrijgt hij een ruimer palet aan waarden. Naast waarden die direct op de voorgrond treden, gaat hij waarden onderkennen die voor anderen van belang zijn, of die op de langere termijn in belang toenemen. Met behulp van die kennis, probeert hij de situatie vervolgens doelbewust te veranderen.

Zowel Nebenübungen als stoïcisme bieden een oefenweg. Ga je ermee aan de slag, dan merk je dat harts-tochten en begeerten niet vanzelf wegsmelten. Daar zijn ze te krachtig voor. Maar dankzij je toegenomen wakkerheid, zullen ze je minder makkelijk vloeren. Tegelijkertijd zullen positiviteit en onbevangenheid je kijk op het leven veranderen en zachtere gevoelens wekken. Waarschijnlijk zul je dan ook vaker de stoïcijnse gelijkmoedigheid ervaren.

Wil je een beeld krijgen van zo'n oefenweg en haar resultaten, dan kan ik je de film *Groundhog Day* aanraden. Deze Amerikaanse komedie is des te interessanter, omdat hij in een extreme lockdown speelt. Jaren geleden bekeek ik hem tijdens een regenachtige middag met mijn twee kinderen. Onlangs bekeek ik hem met veel plezier opnieuw.

Groundhog Day

De film begint als weerman Phil Connors een reportage over *Groundhog Day* moet maken: een Noord-Amerikaans feest waarop een bosmarmot voorspelt wanneer de winter eindigt. Ziet het dier zijn schaduw, dan breekt het voorjaar na zes weken aan. De egoïstische Connors klaart die klus met duidelijke tegenzin. Humeurig kat hij zijn teamgenoten en anderen af. Maar dan slaat het noodlot toe. Overvallen door een sneeuwstorm moeten hij en zijn team in het gehucht Punxsutawney blijven overnachten.

De volgende morgen wordt Phil wakker met muziek en een reeks grappen die hij de dag daarvoor ook al hoorde. Verbazing en irritatie maken al snel plaats voor ongeloof, want na elkaar gaan al zijn belevenissen op *Groundhog Day* zich herhalen. Hij ontmoet dezelfde mensen, moet dezelfde reportage maken en moet uiteindelijk weer in Punxsutawney overnachten. Phil is een gevangene van de tijd. Omdat hij zich als enige alle voorgaande Groundhog-dagen herinnert, verloopt iedere ontmoeting voorspelbaar. Dit irriteert hem mate-loos. Tot hij beseft dat hij hierdoor op het gedrag van anderen kan anticiperen. Die voorkennis gaat hij nu volledig ten eigen bate gebruiken. Na enige mislukte pogingen, pleegt hij met succes een overval op een geldtransport. Hij koopt dure spullen en versiert een aantal vrouwen. Tot ook dit hem de neus uitkomt en verveling hem tot wanhoop drijft. Meermaals zien we hem zelfmoord plegen, maar ook dan klinkt om zes uur 's morgens opnieuw het vrolijke *I got you babe* dat al zijn dagen in Punxsutawney inluïdt.

Zo gaan er jaren voorbij. Nadat Phil aan woede, begeerte, wanhoop en verdriet ten prooi is gevallen, ontdooit zijn hart. Op een dag wekt een kleumende dak-loze zijn medeleven. Jarenlang passeerde hij de zwerver onaangedaan, maar nu neemt hij een initiatief en trakteert de hongerige man op warme soep. Ook raakt hij verliefd op zijn teamgenoot Rita. Om indruk op haar te maken, verdiept hij zich in Franse poëzie, neemt hij pianoles en leert hij ijssculpturen maken. In de loop der tijd maakt hij zich vele vaardigheden eigen. Tegen het einde van de film is Phil volleerd. Alle in Punxsutawney opgedane kennis en ervaring gebruikt hij nu ten behoeve van anderen. Op hartveroverende wijze verwerft Phil zijn innerlijke vrijheid. Dat breekt de ban waarin de tijd hem sloeg. Met *Groundhog Day* eindelijk achter zich, pakt hij zijn leven als een herboren mens weer op.

'Never waste a good crisis'

Zo'n film kan ons met optimisme vullen. Op een dag laten ook wij de beperkingen van de COVID-crisis achter ons en pakken we de draad van ons gewone leven weer op. Laten we hopen dat we de toekomst dan vanuit een verruimde blik gaan vormgeven.

Het kan ongemakkelijk voelen om onbevangen naar het afgelopen jaar te kijken, want de aangerichte schade op maatschappelijk, economisch en persoonlijk terrein is groot. Toch hebben we die onbevangenheid nodig om oog te krijgen voor de positieve effecten van de crisis. Zo verminderde de uitstoot van fijnstof en CO₂. Drong het geleidelijk tot ons door dat leefstijl en ziektes communicerende vaten zijn. Ontdekten werkgevers dat televergaderen goedkoper is dan vliegen en dat thuiswerken tot een hogere output leidt. Deze positieve effecten bieden aanknopingspunten voor veranderingen op micro-, meso- en macroniveau, die goed zijn voor mens, planeet en portemonnee.

Deze opsomming is uiteraard onvolledig. Ik daag je dan ook uit haar aan te vullen met waarden die nu en op de langere termijn belangrijk zijn voor jouzelf, voor je partner, voor jullie kinderen en voor de wijde omgeving. Als je de toekomst op nieuwe leest wilt schoeien, dan heb je ze hard nodig. ■

- 1 Annemarie Sijens is coach, workshopleider, oppasoma.
- 2 Bedoeld zijn hier het denken, voelen en willen.