

## Flow biedt mogelijkheden

# VAN MOETEN W MAAR MOE



Flow wordt door dr. Mihaly Csikszentmihalyi beschreven als 'de optimale menselijke ervaringsstaat'. Je zou denken dat de bedrijfswereld een dergelijk inzicht tot een absolute prioriteit maakt. Stel je eens een organisatie voor met allemaal mensen in optimale, psychologische en emotionele conditie. Niet dus. De bedrijfswereld is vooral bezig met problemen oplossen, het domein van 'moeten'. Maar er is zoveel meer te halen in de wereld van de mogelijkheden dan de wereld van de moeilijkheden.

Hersenonderzoekers vertellen ons dat we nog niet eens 1% van ons potentieel gebruiken. In plaats van te zoeken naar de andere 99% maken we ons druk over de gevolgen van het gebruik van slechts 1%. We kijken ook met grote bewondering naar de (in ons geloofssysteem) uitzonderlijke individuen – vooral in de sport en de kunst – die wel toegang schijnen te hebben tot hun grotere potentieel. Maar wat we als mogelijk zien, hangt altijd samen met het paradigma dat we aanhangen. We proberen al eeuwen lang mensen (en de wereld) te veranderen en het leidt nergens heen. Verandering is het oude paradigma, het nieuwe heet transformatie. Verandering vecht tegen de feiten; transformatie gaat over het bevrijden van opgesloten potentieel. Transformatie impliceert een kwantumsprong, zoals de ontwikkeling van rups naar vlinder. Je kunt transformatie niet 'doen'. Je kunt het niet beheersen. Het is een zelforganiserend proces. Tenzij het onderdrukt wordt, gebeurt het gewoon, net zoals de sprong van rups naar vlinder en de transformatie van eikel tot eik. Je kunt een eikel niet dwingen te

groeien maar je kunt wel van een potentieel enorme eik een bonsai maken.

### Drang tot overleven

Gezien wij de werkelijkheid creëren met ons denken, zijn we blijkbaar erg goed in het onderdrukken van de wereld van de mogelijkheden. Ons reactieve denken zit vol 'moeten'. In de creatieve wereld van de mogelijkheden moet niets. Het is de dimensie van vrijheid. Wat houdt mensen in de rupsstaat? Waarvan dienen wij bevrijd te worden? Het antwoord verklaart waarom we er in de regel zo weinig mee bezig zijn: bevrijding van wie we denken te zijn of nog brutaler, bevrijding van ons zelf. Het Zelf in ons dat bezig is met overleven, werkt per definitie met moetenregels. Overleven is een zaak van alles of niets. Ons creatieve, spontane zelf verschijnt echter alleen maar als moeten afwezig is. Dit bezorgt ons een interessante paradox: om ons ware, creatieve zelf te vinden (ons potentieel) dienen we op te geven wie we nu denken te zijn, maar datgene wat we nu denken te zijn, wil kost wat kost overleven. Ons reactieve zelf bestaat letterlijk uit

# ORD JE ALLEEN

overlevingsmechanismen.

Tegelijkertijd met de drang tot overleven blijft iets in ons verlangen naar dat diepere, tijdloze zelf dat helemaal niet dient te overleven. Als we teruggaan naar de omschrijving van Flow als 'de optimale ervaringsstaat', is het niet zo moeilijk het verband te zien met ons verlangen naar geluk. We zijn in optimale staat als we diep gelukkig zijn. De verwarring is deze: we denken een iets te zijn dat geluk kan vinden, terwijl we in werkelijkheid het geluk zelf zijn dat we

*Het ego is een functie:  
het is niet wie we zijn*

zoeken. Er is letterlijk geen verschil tussen zijn en gelukkig zijn. We raken ook verward omdat we ons ooit gelukkig hebben gevoeld nadat we iets bereikt of verworven hadden. Ons denken legt op een dergelijk moment een onterecht verband met een bepaald object. De waarheid is echter dat je, net nadat je een verlangen hebt vervuld, in een tijdelijke staat van verlangenloosheid vertoeft. Geluk komt van die egoloze, verlangenloze staat; niet van het object.

## Antivlinder

Ons ego is de emotionele versie van het fysieke overlevingsmechanisme. Ons emotioneel overleven wordt geleid door dezelfde dwingende neurale en hormonale systemen als ons fysieke overlevingsinstinct. Het ego (de rups) is een pseudozelf bestuurd door moetenregels. Het is ons reactieve, programmeerbare zelf. Het hele mensbeeld van de mens als machine die geprogrammeerd en geherprogrammeerd

kan worden, faalt echter pijnlijk als de situatie om spontaniteit, creativiteit en groepsziel vraagt. Je kunt een rups niet leren vliegen. Je kunt alleen ophouden zijn transformatie tot vlinder te verhinderen. Onze hele cultuur is antivlinder. Nederland is bij uitstek een land van regels. We willen alles oplossen door meer organisatie in plaats van meer bewustzijn. We proberen altijd maar het automatische zelf te optimaliseren in plaats van onszelf ervan te bevrijden. Ons automatische zelf is echt domweg niets meer dan een stel chemische en elektrische processen. Het is een functie die verward wordt met een identiteit. Ons identificeren met het ego verschilt niet zo veel van zeggen dat je de spijsvertering bent. Als je honger hebt, moet je eten, anders gaat je lichaam je pijn bezorgen. Op dezelfde manier dwingt ons ego ons om onze emotionele behoeften te vervullen door ons emotionele pijn te geven. We gebruiken onbewust pijn om onszelf te motiveren en vaak gebruiken we datzelfde mechanisme bij anderen door ze bijvoorbeeld een schuldgevoel aan te praten of door te dreigen. De behoefte om de werkelijkheid te beheersen komt van onze overlevingsprogramma's. Ze is angstgedreven. De realiteit is echter zo complex dat die controlebehoefte eigenlijk grappig is. Alleen al in ons lichaam spelen zich miljoenen en miljoenen processen af die allemaal met elkaar gecoördineerd worden in het nu. Er gebeuren honderdduizenden chemische processen in onze triljoenen cellen. Er leven triljoenen bacteriën in ons lijf die allemaal een functie hebben. Onze honderd miljard hersencellen maken elk moment quadril-



## Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi is een Amerikaans/Hongaars psycholoog, de bekendste voorvechter van het flow-begrip en een van de voortrekkers van de positieve psychologiebeweging.


Hij bestudeert al meer dan twintig jaar deze zogenaamde 'optimale ervaring': een toestand waarin mensen verkeren wanneer zij zeer geconcentreerd zijn en daar intens van genieten, gepaard met een bewustzijnstoestand die we flow noemen. In 2000 ontving hij als hoogleraar en voormalig hoofd van de psychologie-faculteit van de Universiteit van Chicago de 'Thinker of the Year Award' voor zijn onderzoek.

Tegenwoordig is hij als directeur van The Quality of Life Center verbonden aan de Peter F. Drucker Graduate School of Management (Claremont Graduate University), Californië.

Homepagina Csikszentmihalyi:  
[www.brainchannels.com/thinker/mihaly.html](http://www.brainchannels.com/thinker/mihaly.html)

## Literatuur

*Creativiteit. Over flow, schepping en ontdekking.* Mihaly Csikszentmihalyi. Boom, verschijningsjaar 1998. ISBN 978 90 535 2373 5  
*De weg naar flow.* Mihaly Csikszentmihalyi. Boom, verschijningsjaar 1999. ISBN 978 90 535 2535 7  
*Flow in zaken.* Mihaly Csikszentmihalyi. Boom, verschijningsjaar 2003. ISBN 978 90 535 2909 6  
*Flow. Psychologie van de optimale ervaring.* Mihaly Csikszentmihalyi. Boom, 7e druk, verschijningsjaar 2007. ISBN 978 90 535 2508 1



Zijn is vrij zijn

joenen verbindingen. We kunnen ons niet eens inbeelden hoe enorm de intelligentie is die zo iets kan. Iemand zei ooit terecht dat de hersenen het apparaat zijn waarmee wij denken dat we denken.

#### Slaapwandelaars

De hele misvatting is dat er een afgescheiden ik bestaat die uit zichzelf iets kan. Er is alleen maar het geheel dat in en door elk

is hoe de natuur zonder de technomensen werkt. Dan komt de denkende mens en bouwt schepen van staal zo groot als een klein dorp die gewoon blijven drijven. Dat kan alleen maar omdat de denkende mens kan leren en informatie vasthouden en combineren. Het Leven in zijn vrije vorm kan dat niet. De prijs die we betalen om een denkend zelf te ontwikkelen is dat we er de gedachte (het is niet meer dan een

en vrij. Wie van uit zijn overlevingshersen leeft, is een gevangene van duizend en één individuele, familiale en collectieve moetenregels. Ze zijn er ingebracht met pijn of beloning, de instrumenten van de sociale programmering. Het automatische zelf leert door pijn en plezier en houdt daarna zichzelf als gesloten systeem in stand door zelfbevestiging. Dat leidt bij de uitvoering van die regels tot de gekste dingen. Een voorbeeld: ik ben een kind, ik heb volwassenen nodig om te overleven. Die volwassenen geven me geen aandacht. Ik word ziek. Plots krijg ik alle aandacht. Het automatische leerproces gaat zo: om aandacht te krijgen moet je ziek te worden. Op dezelfde manier kan iemand leren dat je aandacht krijgt als je gaat schreeuwen en om je heen meppen.

### *Gelukkig zijn is synoniem met zijn; zijn is ook hetzelfde als vrij zijn*

deel werkt. 'Ik denk' is evenmin waar als 'ik adem'. Je ademt helemaal niet: dat gebeurt gewoon. Je kunt het hoogstens moduleren. Probeer maar eens te stoppen met ademen (of denken). Het ego is een functie: het is niet wie we zijn. Wat is de functie van het automatische zelf, het ego? Het antwoord is simpel: het is een leermechanisme. Het Leven (ons diepere, innerlijke zelf) is elk moment nieuw en kan daarom niets leren. Het kan niets vasthouden. Het heeft een automatisch zelf nodig als leermechanisme. In dieren, kinderen en zogenaamd primitieve volkeren is dat automatische zelf onbewust één met het grote Zelf van het Leven. De technobeschavingen daartegenover hebben een hoogontwikkeld denkend zelf (lees: denkfunctie) ontwikkeld, maar zijn de verbinding met de levensbron kwijt. Het ene Leven uit zich zowel als de technomensen als de natuurmensen. De natuurmensen bewaart de band met de natuur en tegelijk zijn zonder de technomensen een aantal dingen gewoon niet mogelijk. Staal zinkt als je het in het water gooit: dat

gedachte) bij krijgen dat we afzonderlijk van het geheel bestaan. We lijden dan verschrikkelijk. We zijn dan in de termen van de Ontwaakten 'slaapwandelaars'. We draaien dan op die beroemde 1% die alleen maar bestaat uit overlevingsregels en die tot al de onprettige emoties leiden die we samen kunnen vatten als niet gelukkig zijn. Het probleem ligt werkelijk helemaal in het feit dat ons emotionele zelf diezelfde dwingende overlevingssoftware gebruikt als ons fysieke zelf. Ons emotionele zelf zit gevangen in allerlei vormen van moeten. Mensen moeten mij respecteren. Mensen moeten mij accepteren. Mensen moeten het met mij eens zijn. Ik moet geld hebben om me veilig te voelen. En ga zo maar door. Tot de dag dat het denken geleid wordt door het hart in plaats van door de emotionele hersenen, zijn we echter technobarbaren: lees de kranten maar en kijk om je heen. Transformatie gaat voor de mens over de kwantsprong van hoofd naar hart. Wie van uit zijn hart leeft is gelukkig

#### Psychische entropie

Csikszentmihalyi noemt alle staten buiten Flow 'psychische entropie'. Entropie komt alleen voor in gesloten systemen. Entropie in een gesloten thermodynamisch systeem is een meting van de hoeveelheid energie die niet beschikbaar is voor gebruik. Pas dat eens toe op een organisatie. Harrison Owen (Open Space) noemt het 'zielpollutie', te herkennen aan: apathie, gebrek aan plezier, hokjesgeest, wederzijds beschuldigen, uitputting, stress, misbruik van macht, slachtofferschap. Hoeveel kost dat de wereld? Csikszentmihalyi: 'Alle vormen van psychische entropie hebben uiteindelijk te maken met verlies of dreigend verlies.'

Mensen leiden met straf en beloning is doodgewoon contraproductief. Het houdt mensen in de rupsstaat. Alleen intrinsieke



### Bruce di Marsico

Bruce di Marsico (1942-1995) werkte als psychotherapeut in New York en gaf les aan een paraprofessioneel instituut voor groepscoaching, toen hij de Option Method® voortbracht. Di Marsico ontwikkelde deze methode als zelfhulpmiddel voor het gelukkiger worden in het alledaagse leven. Barry Neil Kaufman, Frank Mosca en Mandy Evans zijn bekende leerlingen van Di Marsico die de methode verder ontwikkelden.

### Meer informatie

[www.optionmethod-network.com](http://www.optionmethod-network.com)  
[www.barryneilkaufman.com](http://www.barryneilkaufman.com)  
[www.frankmosca.com](http://www.frankmosca.com)  
[www.mandyevans.com](http://www.mandyevans.com)



### Literatuur

*The Principles and Philosophy of The Option Method. Bruce di Marsico (edited by Deborah Mendel & Frank Niccoletti). Dragonfly Press, 2004. ISBN 978 09 704 7952 5*

beloning leidt tot Flow. Csikszentmihalyi: 'De belangrijkste stap op weg naar Flow is het ontwikkelen van het vermogen om een beloning te vinden in het moment zelf.' Werk dient vervullend te zijn, zinvol. Alleen dan benaderen we het van uit ons hart. Als we in het hart zijn, zijn we een open systeem. Bij psychische entropie worden we daarentegen een gesloten systeem met moetenregels. Het komt echt letterlijk neer op het verschil tussen leven van uit het hoofd en leven van uit het hart; het verschil tussen contractie en expansie. Het ego is niets anders dan een contractie van wie we echt zijn. We dienen dus helemaal niet van ons ego af te komen, maar het weer te transformeren tot vrije levensenergie. Dat betekent essentieel het loslaten van moetenregels, van weerstand.

### Renaissancecoach

Robert Masters, een moderne, ontwaakte leraar uit Canada definieert angst als 'een contractie van ons wezen, een sluiting van ons hart'. De renaissance voor de moderne mens is niet om de rups (de 1%) te reformeren, maar om de rups te transformeren tot vlinder door een opening van het hart. Dat is dus ook de taak van een renaissancecoach. De research van het Institute of Heartmath toont aan dat je zoveel sneller gaat als je rechtsreeks met het hart, met de poort tot de zijnsdimensie gaat werken. Csikszentmihalyi: 'Alle angst is terug te voeren tot existentiële angst. In wezen is dat een angst voor het Zijn.' Wat we uiteindelijk dienen te leren in onze eigen ervaring is dat gelukkig zijn synoniem is met zijn. Zijn is ook hetzelfde als vrij zijn.

Bruce di Marsico, de grondlegger van de Option Method®, een coachingsmethode om moetenregels op te sporen en los te laten, stelt: 'Happiness is being, unhappiness is believing.' Een ideale inleiding tot het werk van Di Marsico is het kleine boekje van Mandy Evans *Wil Je Gelijk Of Wil Je Geluk? – Een Handboek Voor Emotionele Vrijheid*.

Daar waar Csikszentmihalyi Flow gelijk schakelt aan geluk, vat Di Marsico alle onprettige emoties samen als ongelukkig zijn. Zijn fantastische inzicht is dat onder ongelukkig zijn altijd een moetenregel (een overlevingsmechanisme) aan het werk is. De ijzeren regel van ongelukkig zijn is dat je door minder te hebben minder kunt verliezen, of ook: door ongelukkig te zijn kan ik vermijden om nog veel ongelukkiger te worden. Word daar maar beter van. Ongelukkig zijn is 'een contractie uit zelfbehoud'. Csikszentmihalyi geeft aan dat Flow net het omgekeerde daarvan is: 'Er zit één constante in alle FLOW-ervaringen: het is altijd een expanderende beweging, het overschrijden van een grens.' Di Marsico begrijpt het ego zoals weinig anderen dat doen. Hij snapt dat het ego een leermechanisme is dat alleen maar dient bevrijd te worden van moetenregels.

### Loslaten

Kinderen zijn bijna altijd gelukkig. Geluk is onze natuurlijke staat. Kinderen hebben nog niet geleerd om ongelukkig te zijn. Di Marsico stelt dat aangezien ongelukkig zijn aangeleerd is, het dus ook kan ontleerd worden. Je dient maar van één iets af te komen: weerstand tegen wat is. Loslaten is een verloren vaardigheid op instinctniveau.

Het ego wil alleen maar vasthouden. Dieren hebben meestal nog de loslaatreflex: daarom kunnen ze nog als open systeem functioneren. Onverstoorbaar gelukkige mensen onderscheiden zich ook doordat ze zo gemakkelijk kunnen loslaten. Een "Cursus in Wonderen" belooft onverstoord geluk aan wie kan leren alles te vergeven. Wat is vergeven anders dan loslaten? Coaches die mensen helpen om moetenregels en emotioneel gewicht los te laten zodat ze kunnen vliegen als vlinders, zijn de coaches van de nieuwe tijd, het Transformatietijdperk.

*Jan Bommerez woont in Californië en is ook vaak in Nederland. Hij schreef onder meer: Flow en de Kunst van het Zakendoen en Kun je een rups leren vliegen? Voor vragen over dit artikel of meer informatie zie [www.newshoestoday.com](http://www.newshoestoday.com)*

### Meer informatie

[www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)  
[www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)  
[www.robertmasters.com](http://www.robertmasters.com)

### Literatuur

*Bommerez, J. (2007). Minder moeten meer flow. Ontdek opnieuw de magie uit je kinderjaren. Eemnes: Nieuwe Dimensies.*

*Evans, M. (2005). "Wil Je Gelijk Of Wil Je Geluk?" Een Handboek Voor Emotionele Vrijheid. Eemnes: Nieuwe Dimensies*

*Mosca, F. (2000). Joywords: An Invitation to Happiness through an Introduction to the Option Method. Writers club press*