

7 TIPS VOOR MEER SPONTANITEIT

DOE
EENS
*lekker
gek!*

Wanneer je af en toe iets onverwachts doet, maak je vaak fijne dingen mee. Daarom dit pleidooi voor meer spontaniteit, met zeven tips van psychotherapeut Elke Gybels.

WIE IS ELKE GYBELS?

Elke Gybels is psychotherapeut bij de Content. In mei 2022 komt haar boek over leven in de 'tevreden tijd' uit bij Lannoo Campus.

Anno 2022, na twee jaar corona, is de spontaniteitsfactor in onze levens vaak ver te zoeken.

Vroeger vielen we onverwacht bij onze bureaus en kennissen binnen, vaak zelfs langs de achterdeur, nu moeten er eerst 27 appjes worden verstuurd. Voor corona gaven we elkaar makkelijk een knuffel, nu handelen we meer geremd. Vakanties plannen deed je in de jaren negentig nog op basis van drie kleine foto's in de reisbureau-catalogus, nu speuren we websites als Tripadvisor en Booking.com af op zoek naar recensies, want 'we willen graag exact weten waar we zullen terechtkomen'. Jonge ouders van nu worden zelfs de meest overgeorganiseerde generatie ooit genoemd, door de bekende Noorse gezinstherapeute Hedvig Montgomery. Denk maar aan de grote vakantie die in januari al voor het hele gezin is dichtgetimmerd: kampje hier, reisje daar. Die omschrijving – overgeorganiseerd en gestructureerd – geldt wellicht voor een veel ruimere groep van mensen. En oké, het heeft zijn nut: in deze drukke en complexe maatschappij zijn we gebaat bij plannen en organiseren, maar daardoor verliezen we wel meer en meer onze spontaniteit. We zijn altijd onderweg naar ergens, maar spontaan dag zeggen of eens glimlachen naar de man die ons net op de stoep passeerde, vinden we moeilijk. Nochtans maakt een vleugje spontaniteit ons leven mooier, lichter en echter! Denk eens aan vanavond uit eten gaan, in plaats van de patatjes te schillen die al klaar staan, en voel hoe dat voelt. Vraag in je koffiebar welke fijne muziek er wordt gedraaid en zie welk gesprek eruit voortvloeit. Dankzij spontaniteit gaan we terug sprankelen, het maakt ons aantrekkelijker en het werkt ontwapenend. Ook al zijn we die spontaniteit met de jaren wat verleerd, je kunt ze terugvinden. En wel met behulp van deze tips van psychotherapeut **Elke Gybels**, die zichzelf een 'possibilist' noemt, iemand die denkt in mogelijkheden.



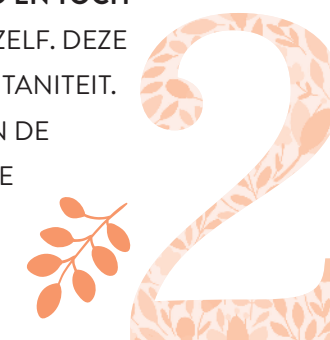
WEES JE BEWUST VAN GEDACHTEN DIE JE AFREMME

“Er bestaat een mooi gezegde: ‘**Wie over elke stap nadenkt, staat heel zijn leven op één been.**’ Met andere woorden: altijd oppassen, afwegen en nadenken, leidt vooral tot stilstand, tot weinig of niks beleven. Vaak krijg je de gedachten die jou belemmeren om iets gek of spontaans te doen aangeleerd tijdens je jeugd: ‘Altijd en overal beleefd zijn’ of ‘Pas op voor mensen die je niet kent!’ Wanneer daar voortdurend op gehamerd werd, is het niet onlogisch dat jij vandaag voorzichtig en misschien minder spontaan bent dan toen. Ook het idee om beoordeeld te worden, is nefast voor je spontaniteit. Belemmerende gedachten ontstaan ook wanneer je jezelf negatieve

labels gaat toekennen: ik ben een lomperik, ik ben onhandig... Op den duur verkramp je effectief. Pubers en studenten, maar ook volwassenen met een lager zelfbeeld laten zich door al deze factoren makkelijk afremmen. Stel jezelf vandaag eens de vraag hoe blij je zou zijn wanneer je straks die spontane ingeving wel hebt gevolgd? Wanneer je die afremmende gedachten eens hebt genegeerd? Het is misschien voor je portemonnee niet verstandig om op restaurant te gaan terwijl de ijskast vol zit – herinner je je dat stemmetje van je ouders dat zegt: ‘Wees spaarzaam?’ – maar denk ook eens aan hoeveel plezier je dat zou brengen.”

Doe de tada-test en stel vast dat je spontaner bent dan je denkt

“VAAK WERKEN WE MET EEN TO-DOLIJST EN VINDEN WE HET LEUK OM GAANDEWEG DE DAG DINGEN TE KUNNEN AFVINKEN. DOE AAN OMDENKEN, EN **CHECK OP HET EINDE VAN DE DAG WAT JE NIET GEPLAND HAD EN TOCH HEBT GEDAAN** EN SCHRIJF DIT NEER VOOR JEZELF. DEZE ‘TADA-LIJST’ GEEFT JE EEN BEELD VAN JE SPONTANITEIT. BIJVOORBEELD: IK HEB ME SPONTAAN EVEN IN DE ZON GEZET TOEN DIE SCHEEN, OF EEN PRAATJE GEMAAKT MET DE VUILNISMAN.”



DENK NIET TE VAAK IN DE PLAATS VAN ANDEREN

3

“We denken vaak te weten wat er in het hoofd van anderen omgaat. Vanuit de angst om niet te voldoen of om fouten te maken, handelen we dan niet, terwijl we eigenlijk geen idee hebben van wat de ander denkt. Bijvoorbeeld: jij durft niet te enthousiast naar je buurman te zwaaien, uit schrik dat hij je te joviaal, of misschien te kinderachtig zou vinden. We vullen het dus vaak onterecht in voor een ander, en dat remt ons in onze spontaniteit. Heb jij daar ook last van, **bedenk dan dat de meeste mensen vooral druk met zichzelf en hun eigen problemen bezig zijn** en niet met de ander. Die gedachte brengt je terug wat dichterbij je spontane zelf. Bovendien kun je oefenen om je niet te laten ondermijnen of af te remmen door positief te denken. Stel je zelf vragen als: stel dat die persoon het positief bedoelt, stel dat het wel lukt... Op die manier stretch je je mindset en kom je dichterbij je echte, spontane ik.”



Haal het kind in je naar boven

“Kinderen zijn doorgaans spontaner. Denk eens terug aan je eigen kindertijd en waar je van kon genieten, of observeer spelende kinderen en hun spontaniteit. Zelf doe ik met groepen of mensen soms een oefening met vuurstokjes of bellenblazers. Dat roept verwondering op en het lokt spontaniteit uit. **Verbeelding en spel helpen ons spontaner te worden**, iets wat trouwens makkelijker lukt in een positieve, enthousiaste bui dan wanneer je je slecht voelt.”

WAT DOET SPONTANITEIT MET JULLIE?



KATHY: “Ik vind mezelf heel spontaan. Ik geef mensen, zelfs vreemden, makkelijk complimenten. Mijn hart ligt gewoon op mijn tong. Ik krijg daar meestal dankbare en blij reacties voor terug. Soms vertel ik wel te snel te persoonlijke dingen, en dat voelt achteraf niet altijd goed.”

LYNN: “*Laatst zag ik dat de juf die de kinderen het zebepad over hielp prachtige rode laarsjes droeg, en in het passeren gaf ik haar daarover een ongeremd compliment. Heerlijk om vast te stellen hoe blij we daar allebei van werden!*”

LIEVE: “IK ZEG VAAK DINGEN ZONDER NA TE DENKEN. DAT VALT NIET BIJ IEDEREEN EVEN GOED. MAAR LAATST ZAT IK IN HET VLIEGTUIG, EN DAAR BEN IK SPONTAAN EEN GESPREK BEGONNEN MET EEN MEDEPASSAGIER. EN DAT WAS HEEL FIJN.”

KAROLIEN: “Ik was van plan die avond zelf te koken, toen mijn man voorstelde om met ons gezin uit eten te gaan. Het was een maandagavond, dus ik aarzelde even. Superveel tijd hadden we ook niet, want ons dochttertje gaat nog vroeg slapen. Maar we deden het toch. Mijn man belde onze favoriete brasserie, reserveerde een plekje voor vier en twintig minuutjes later zaten we daar. Het was absoluut gezellig, en terug thuis konden we terugblikken op een heel andere avond dan we verwacht hadden. Spontaan de sleur doorbreken: het kan en het werkt!”

TINE: “Wij hebben onze vakantie in Spanje, enkele jaren geleden, spontaan verlengd. Het was zo leuk dat we dachten: we blijven gewoon langer! Na amper een paar mails was dat in orde, en dat gaf zo’n rock-’n-rollgevoel!”

ANNELIES: “IK KNOOP ALTIJD VLOT EEN BABBELTJE AAN IN DE WINKEL, OP STRAAT, IN HET PARK OF WAAR DAN OOK. DE RARE BLIKKEN DIE JE SOMS KRIJGT, WEGEN NIET OP TEGEN DE VELE LEUKE REACTIES!”

RITA: “*Ik denk vaak terug aan de periode dat we gingen werken en er op de trein met elkaar werd gebabbeld en daaruit vriendschappen ontstonden.*”

EVY: “Mijn zus trekt elke kerstvakantie naar het Spaanse vakantiehuis van mijn vader. Ik voelde een steek van jaloezie en toen ik dat aan mijn man vertelde, zei hij: ‘Ga dan ook? Ik regel het hier wel!’ Zonder veel nadenken boekte ik even later twee vluchten naar de zon, voor mezelf en mijn vader. En mijn laptop nam ik gewoon mee. Bij het idee alleen al viel er tien kilo van mijn schouders. Soms moet je gewoon werk maken van een zot en fijn plan.”

HILDE: “Wanneer op mijn vrije woensdag de zon schijnt, heb ik al vaker de auto naar de kust genomen voor wat instant vitamine zee. Ik woon in Gent, dus op een voormiddag kan ik makkelijk op en af. De kindjes blijven desnoods even in de schoolopvang, en ik kan er weer enkele dagen tegen.”

5

TRAINEN, TRAINEN EN NOG EENS TRAINEN

“Ga eens een week lang een halfuurtje op hetzelfde bankje zitten en lok een gesprek uit met een toevallige passant. Ik deed het onlangs en raakte aan de praat met een jager, met een groepje stiekem rokende jongeren... Start je ‘spontane’ gesprek niet met de gesloten vraag (en doodoener) ‘Alles goed?’, maar kies voor uitnodigende vragen die een echt gesprek kunnen laten ontstaan, zoals: ‘Hoe goed ken je deze plek?’, ‘Hoe vaak kom je hier?’, ‘Hoe gaat het vandaag met je?’ Of vanuit je gevoel: ‘Wow, wat een leuke omgeving, ken je nog soortgelijke plekken in deze buurt?’ Misschien start dit gesprek wat kunstmatig, maar snel komt er ruimte voor ongedwongenheid. **Zo’n ontmoeting gaat over ont-moeten, en is dus een ideale oefening in spontaniteit.** Of iets makkelijker: zeg eens een week lang ‘goeie-dag’ tegen iedereen die je tegenkomt en zie wat er gebeurt.”

6



Deel je positieve gevoelens

“‘IK DENK AAN JE’, ‘IK ZIE JE GRAAG’, ‘BLIJ DAT IK JE HOOR’ OF ‘SUCCES MET JE EXAMEN’: VAAK WILLEN WE DIT WEL ZEGGEN, MAAR SLIKKEN WE DIE ZINNEN IN, OMDAT WE ERVAN UITGAAN DAT DE ANDER HET WEL WEEET. DAT IS EEN GEMISTE KANS, WANT **DOOR ZULKE POSITIEVE GEVOELEN EN GEDACHTEN TE UITEN, KRIJG JE DANKBARE EN LIEVE REACTIES TERUG.** HOU JE DUS IN HET VERVOLG NIET IN!”

Te spontaan? Durf sorry te zeggen

“Het risico van spontaan zijn, is dat je er soms iets onbedoeld kwetsend uitflapt. Laat je niet afremmen of blokkeren in je spontaniteit, maar leer wel oprecht sorry te zeggen na zo’n voorval. Of mocht je wakker liggen van een bepaalde uitspraak, **check dan de ochtend erna eens bij die andere of jouw woorden effectief verkeerd zijn overgekomen.** Niets mis mee.”

7

CBX MEDICAL
130.0mm x 189.0mm