

door Lise-Lotte van der Wal

Toeschouwer of hoofdrol?

Ik zit in de bioscoop en kijk naar een film. Ik heb een plaats gekozen, een rij, daar waar ik me prettig voel. Gedurende een bepaalde tijd zie ik personages, gebeurtenissen en een verhaal voorbijtrekken. Terwijl ik kijk denk ik er vaak iets bij. Iets in de trant van: je kan het toch beter anders doen of je kan toch beter zo reageren? Wat vind ik daar nu eigenlijk van?

We kijken niet als betrokkene maar als toeschouwer. Het lijkt erop dat we het allemaal beter begrijpen maar denken er nog over na. Waarschijnlijk begrijpen we het ook beter want we kijken naar iets wat zich buiten ons afspeelt. We hebben er een bepaald gevoel bij, herkenning soms, maar we zijn niet direct betrokken en dus objectiever. De hoofdrol spelen maakt je betrokken in het verhaal, het doet je anders reageren. Emoties en gedachten sturen ons en bepalen hoe we in het verhaal staan. Hoe reëel zijn onze gedachten? Mooie emoties delen we met elkaar en staan ons niet in de weg. Negatieve emoties zorgen voor irritatie, boosheid, onbegrip, pijn en verdriet, met als gevolg relatiesleut, familieconflicten en scheiding. Hieraan gaat vaak veel energie verloren terwijl zaken onopgelost bekijken en afgesloten worden.

Wat we vaak niet beseffen is welke rol we spelen. We spelen allemaal een belangrijke rol in ons eigen verhaal. Het verhaal dat gaat over jou en misschien die ander. De één uit zich passief en de ander juist actief. Iedereen heeft wel iets te bieden. Onbewust hebben we allemaal een aandeel in een door ons gecreëerde wereld. Is onze rol al bepaald? We staan met onze gevoelens en gedachten in het leven en worden daardoor gestuurd. We beseffen dat meestal niet en zijn soms in een conflict verwickeld waar je nooit lijkt uit te geraken. Dat is wat we denken en geloven maar is dat werkelijk ook zo?

Vanuit verbondenheid kunnen we samen leven, samen werken en samen zijn. Niet toeschouwen maar verbonden zijn met elkaar en de bron van je bestaan. Ons bestaan is geworden tot een systeem, een allesomvattende wereld, waarin we worden meegevoerd. Kunnen we ons leven sturen? Of komt het zoals het komt? Als je zou willen sturen moet je bij jezelf beginnen. In mijn en jouw verhaal spelen we allemaal de hoofdrol. Hoe objectief kun je staan ten opzichte van jezelf en die ander? Wat weet je eigenlijk van die ander? Je weet zoveel niet, toch vul je een beeld in.

Zou het niet fijn zijn als we ons bewust een positieve rol toekennen die ons helpt te begrijpen waar het nu feitelijk om gaat? De rol van toeschouwer kan ons van dienst zijn en zal ons doen realiseren dat dit alles is wat er is. De rol van toeschouwer kan ons helpen in het oplossen of loslaten van problemen en belemmeringen. Maar hoe word ik dan toeschouwer?

Zonder de observaties op jezelf te betrekken kijk je naar wat de ander beroert. Net als in de bioscoop. Je zit in de zaal en kijkt naar de film. De rol van toeschouwer leert je kijken naar het grotere geheel waardoor je makkelijker kan relativiseren. Als toeschouwer kun je makkelijker begrijpen, respect tonen, waardeoordelen loslaten en ons rollenspel aanschouwen. Ontstijg jezelf om beter te kunnen waarnemen zonder te oordelen. Toelaten van eigen emoties betekent betrokken zijn en daarmee in de hoofdrol. Zegt onze manier van reageren niet veel over onszelf?

Belangrijk is te onderzoeken hoe je de rol van toeschouwer ziet en beleeft. Deze rol kan positief ervaren en ingezet worden bij alles waarbij je je verzet of weerstand voelt. Langs deze weg krijg je inzicht in de vraagstukken en belevingen die bij jou en de ander rondwaren. Ervaren dat we allemaal proberen de ander te overtuigen van onze goede intenties en bedoelingen. Maar dat ook ieder van ons zijn eigen verhaal heeft, met zijn eigen invulling en ervaring. We hebben allemaal onze eigen waarheid en kennen de waarheid van de ander niet. Begrijpen we eigenlijk wel de oorsprong van onze eigen reacties?

Wanneer je geen genoeg neemt met de manier waarop de dingen zijn, realiseer je dan dat dit alles is wat er is.

Ik loop de bioscoopzaal uit, nadenkend, mijmerend en in gedachten. Ik vraag mezelf af: vond ik het een goeie film? Meegevoerd door het publiek sta ik plots buiten en kom ik weer in verbinding met de realiteit. In welke rol bevind ik mij nu?

Het zijn de toeschouwers die na de voorstelling applaudisseren... de hoofdrolspeler ontvangt.

