

‘De weg van de minste weerstand’
‘De kunst van het creëren’
Schrijver: Robert Fritz

De recensie van dit boek, waarin aandacht wordt geschonken aan het gebied van de menselijke vermogens, is geschreven door **Susanne Kuijper**.

Samenvatting :

De weg van de minste weerstand wordt vergeleken met de natuurlijke stroming van het water in de rivier. De energie gaat daarheen waar ze het gemakkelijkst kan komen.

Het boek gaat uit van de volgende drie stappen:

- Je kiest in je leven de weg van de minste weerstand.
- De structuur die ten grondslag ligt aan je leven bepaalt de weg van de minste weerstand.
- Je bezit het vermogen de fundamentele grondstructuren in je leven te wijzigen.

Het leidend beginsel dat uit deze drie begrippen naar voren komt is dit: Je kunt de structuren die aan je leven ten grondslag liggen herkennen en veranderen, zodat je kunt creëren wat je werkelijk wilt creëren.

Wanneer de omstandigheden centraal staan in je leven, kies je voor de juiste reactie op de omstandigheden of je reageert tegen de omstandigheden.

Dit wordt in dit boek de reactief - responsieve oriëntatie genoemd. Deze reactief - responsieve oriëntatie gaat uit van de veronderstelling dat je machteloos bent. De macht bevindt zich niet in je, maar buiten je in de omstandigheden.

Het oplossen van het probleem is geen scheppen. De meeste mensen willen werkelijk graag het bestaan creëren wat zij wensen. Oplossen van het probleem stelt

hen niet in staat te creëren wat zij willen en bestendigt veelal wat ze niet willen.

Creëren is geen product van de omstandigheden. In de creatieve oriëntatie is de vraag, die je jezelf stelt: ‘welk resultaat wil ik creëren?’ De discrepantie tussen wat je wilt en wat je op een zeker ogenblik hebt, vormt de belangrijkste structuur binnen het creatieve proces, namelijk de structurele spanning.

De keuze de bepalende kracht in je leven te zijn sluit aan op echte visie op dat wat het hoogste is aan menselijke aspiratie en ideaal.

De cycli van het creëren zijn zo natuurlijk en organisch als de menselijke geboortecyclus en hebben dezelfde stadia namelijk:

-Ontkieming vindt plaats bij de conceptie. Dit is de primaire initiërende handeling waaruit het hele proces voortkomt.

-Assimilatie, het tweede duidelijk onderscheiden stadium, doet denken aan de zwangerschapsperiode, waarin het embryo zich ontwikkelt en groeit.

-Voltooiing, het laatste stadium, treedt in wanneer de geboorte van deze nieuwe mens plaats vindt.

Transcendentie is de kracht opnieuw geboren te worden, een nieuwe start te maken, een bladzijde om te slaan, met een schone lei te beginnen, in staat van genade te komen, een tweede kans te krijgen. Transcendentie is meer dan het uitgesproken besef dat het leven voorbij is.

Het is een hergroepering van alle dimensies van jezelf met de bron van het leven.

Wat haal ik er uit voor mezelf?

Dit boek heeft bijgedragen aan het inzicht dat ik zelf mijn eigen leven kan leven, zoals ik dat wil. Het leren afstemmen op mezelf en van daaruit te kunnen handelen, geeft mij zelfvertrouwen. Vroeger paste ik mij veel meer aan andere mensen aan, waardoor ik vaak niet wist wat ik zelf wilde en daarom maar een beetje achter de meute aan huppelde.

De ander groeide dan sterk door mijn afhankelijkheid en van mijn eigenwaarde bleef weinig over.

Doordat ik nu de verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven in mijn eigen handen heb genomen, ben ik in staat om mijn eigen leven te kunnen leiden.

Hoe kan het mij van pas komen bij psychodrama?

De basisopleiding psychodrama is erop gericht om de ontwikkelingen en ervaringen van je persoon via lagen van de piramide van Maslow te doorlopen. Het programma van de basisopleiding van veiligheid tot visie sluiten goed aan bij de ontwikkeling van de schepper van je eigen leven te worden vanuit je eigen kracht.

In het vierde trimester van de basisopleiding psychodrama heb ik in de rol van protagonist ervaren dat mijn positieve prestatiedrang zit in het verkennen van mijn mogelijkheden. Mijn positieve faalangst zit in het sturen van mijn eigen mogelijkheden vanuit mezelf.

In de conflicthantering is de stijl die ik het meest toepas het toedekken in de vorm van wij-gericht en lage agressie. Daarin heb ik ervaren en ontdekt dat mijn negatieve faalangst zit in het feit dat ik mensen niet wil kwetsen. Mijn negatieve prestatiedrang zit dan in de ervaring dat ik uiteindelijk mezelf kwets. Daaruit blijkt dat ik als protagonist degene ben, die voor pseudo-communicatie kan zorgen, omdat ik bij de ander een hoop verwachtingen invul om mijn negatieve faalangst en prestatiedrang te versterken.

Ik ben veel over mezelf als leider en lijdere te weten gekomen. De vier stijlen van conflicthantering geven mij meer inzicht in hoe ik in het dagelijkse leven ook met conflicten om kan gaan. Mijn eigen belang (ontlopen, forceren en confronteren) verdient de aandacht, zodra het om bescherming van mijn eigen emotie gaat. Zo kan ik mij meer vaardig voelen en ook meer waardig.