

Innerlijk kwispelen

In een flow raken. In de zone zijn. Volledig opgaan in het hier en nu en alles gaat vanzelf. Dat is iets wat iedereen graag wil en zeker op de tennisbaan. Waarom lukt dat zo slecht als je een wedstrijd speelt? Het is vaak vooral stressen, buffelen en afzien.

Een psycholoog met de onuitsprekelijke naam Csikszentmihalyi (het Engelse ezelsbruggetje 'chick-sent-me-high-ee' klinkt erg toepasselijk) geldt als de grote expert op dit gebied. Hij deed veel onderzoek naar het verschijnsel 'flow' en kwam tot de conclusie dat mensen deze gelukzalige toestand alleen bereiken als er sprake is van een 'uitdaging-vaardigheidsbalans'. De uitdaging van de taak en de vaardigheid van de uitvoerder moeten in evenwicht zijn. Als de taak te gemakkelijk of te moeilijk is, kun je fluiten naar de flow.

Is het dan zo simpel dat je een gelijkwaardige tegenstander moet hebben om tijdens een wedstrijd in een flow te kunnen komen? Er lijkt ook nog iets anders aan de hand. Want waarom lukt het bij 'vrij spelen' of trainen wel vaak en bij wedstrijden niet? Wat zit je in de weg? Er zit een monster in de weg: het ego.

Om zich te onderscheiden van anderen voedt het ego zich met gedachtes, meningen, oordelen. Het ego oordeelt continu. De grootste vijand van het ego is het *hier en nu* en doordat het zich volledig heeft uitgeleverd aan het verleden en de toekomst, zijn ego en flow onverenigbaar. Door waar te nemen in plaats van te oordelen verliest het ego aan kracht en wordt het vervangen door het onbewuste en het automatische.

Ook verdwijnt de flow als je er bewust van wordt. Monica Seles, die in de jaren negentig negen Grand Slam-toernooien won, beweerde constant in de zone te zijn als ze haar beste tennis speelde, maar '... *once you think about being in the zone, you are immediately out of it.*' Wanneer je in een flow zit wordt *automatisch* aan technische en tactische eisen voldaan. Gedachten zijn stoorzenders. Waarschijnlijk gaat dat voor veel meer situaties op dan we denken (een gedachte!).

Kort geleden zag ik in een documentaire een danseres over de toestand van flow spreken. Ze noemde alle bekende dingen, zoals in het *hier en nu* zijn, geen gedachten hebben, echt aanwezig zijn en tegelijk tijdloosheid ervaren. Maar ze zei ook nog iets anders dat me trof: 'Het is alsof je ziel beweegt.' Wat zou ze daarmee precies bedoelen? Zoiets als innerlijk kwispelen?

Kun je trouwens niet een flow ervaren als je *geen* uitdaging hebt, maar bijvoorbeeld gewoon in de zon op het terras aan het genieten bent? Is het niet voldoende een ontspannen sfeer te scheppen om in de zone te komen? Van een ijsskoude pint na de wedstrijd kun je je kiplekker voelen, maar de ziel krijg je er niet mee aan het kwispelen.