

---

# De magie van het spelen - geheime

---

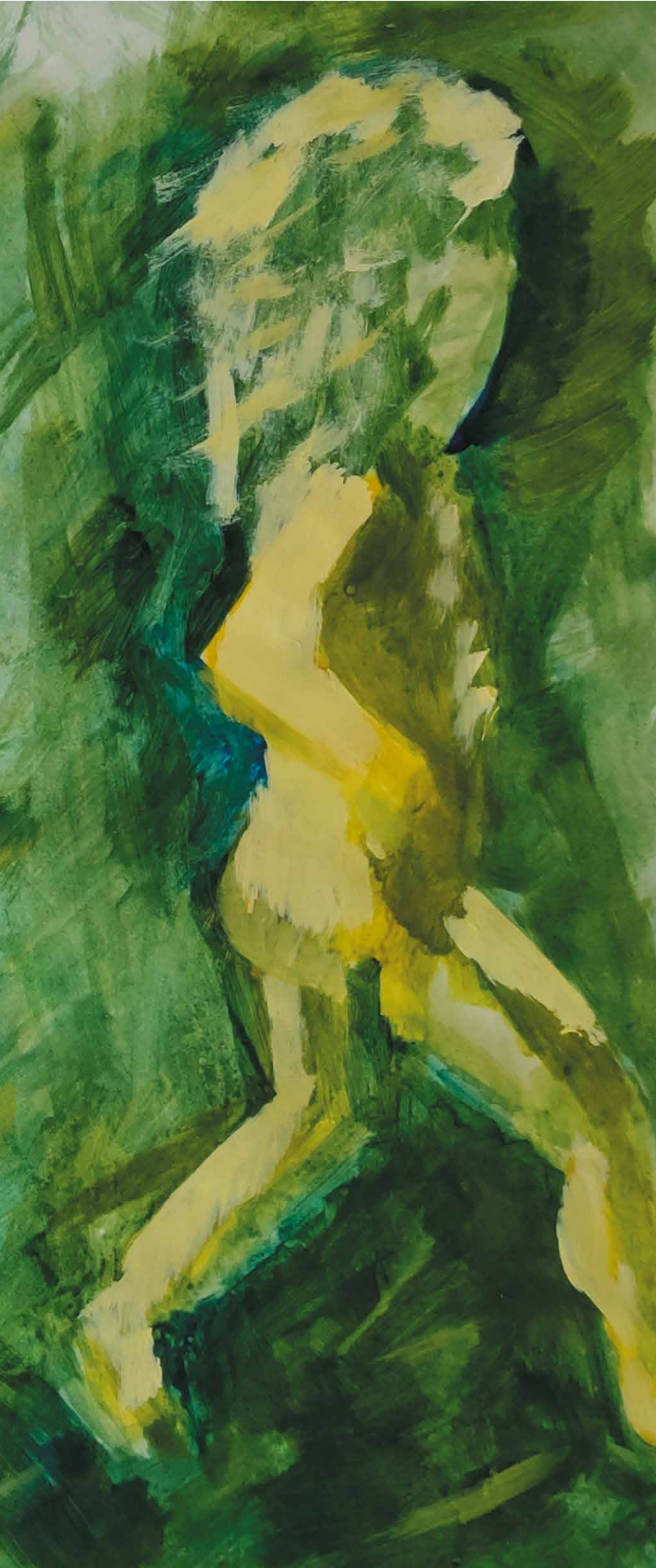
TEKST: JANNAH WIJFFELS BEELD: IRENE LAUF



---

# poort naar de ziel

---



Een homo ludens is volgens mij automatisch een homo ecologicus. De natuur creëert en hercreëert, beweegt mee met alle golfbewegingen, vol overgave. Spelen – uitproberen, nadoen, creëren, expressie geven, humor – is een uitingsvorm van onze menselijke natuur. Het is het domein van het innerlijke vrije kind. Via grappige oefeningen leer ik mensen hiermee te verbinden. Bijvoorbeeld door als een lapzwan door de ruimte lopen, je beperkende overtuigingen om te zetten in een rap, of met opzet vals te zingen. Kan ik zijn, met alles wat er is, door ermee spelen? Deze vraag stel ik mijzelf voortdurend. Heb ik bijvoorbeeld pijn, dan visualiseer ik die, ik zing voor mijn pijn, ik dans ermee.

---

---

Spel en creativiteit vormen een poort naar de ziel; ze vibreren op dezelfde frequentie als ons hart. Net als liefde, stilte, humor en overvloed. Daar ligt de transformatiekracht; een magische wereld waar de sluiers tussen realiteit en andere werelden flinterdun zijn, waar tijd niet bestaat. Als kind was ik hier helemaal thuis, maar ik werd er voortdurend uit weggetrokken: de klok dicteerde het leven op school, ik leerde analyseren en logisch nadenken. Ik kreeg mee dat fantasieren iets voor kinderen is en dat je niet meer buiten speelt na je twaalfde. Kortom, het belang van doelloos spelen werd niet bevestigd en zo raakte ik mijn natuurlijke bron kwijt om op te laden en te verwerken. Mijn ziel raakte verweesd.

Hoewel het voor de hand lag dat ik een creatieve opleiding ging doen, koos ik voor een universitaire studie. Ook in mijn vrije tijd was ik altijd nuttig bezig. Na mijn afstuderen bleek hoe ver ik afgedwaald was van mijn kern. Ik was regelmatig depressief en ik kreeg een haat-liefdeverhouding met werken. Op mijn 27<sup>e</sup> begon ik met emotioneel lichaamswerk en boeddhisme. Tijdens mijn eerste weekend zijnsoriëntatie ontdekte ik hoeveel oordelen ik had. Als kind bleek ik meer gemist te hebben dan gedacht en mijn zoektocht naar opnieuw verbinden was begonnen. Er viel veel te helen en ik dook er helemaal in. Regelmatig zetten mijn nieuwe inzichten zich spontaan om in ideeën voor een kinderboek of grappige cartoons. Een zen-coach vond me erg speels. Maakte hij een compliment? Nee, hij vond echt dat ik me met serieuzere dingen bezig moest houden. Op mijn 32<sup>e</sup> werd ik moeder en na vijf jaar raakte ik in een burn-out. Wat bleek: ik kon mij niet meer ontspannen.

Tijdens het herstelproces besloot ik mijn creatieve kanten weer ruimte te geven: schrijven, dansen, theater. Ik ontdekte een clownscursus; dat bleek een soort zen-in-actie: onbevangen, vanuit verwondering, in het moment zijn. De clown maakt het vervolgens zichtbaar door er expressie aan te geven, het uit te

vergroten. Dit is gaaf! dacht ik, door te spelen breng je ruimte in de emotie, de vereenzelviging valt weg. Helemaal enthousiast ging ik dit principe toepassen in mijn leven en werk. Dit bracht natuurlijk allerlei blokkades aan het licht. Ook bij mezelf, want waar verwonding zit, is het spelen gestopt. Ga je weer spelen, dan komt ook die schaduwkant weer naar boven. Bij mij uitte zich dat onder andere in faalangst als trainer en het te serieus omgaan met het thema van mijn trainingen: ik kon nog niet genoeg vertrouwen op de kracht van de speelse oefeningen. Ik focuste vooral op de onderliggende gedachten en angsten die onze essentie verhullen.

Een blijvende en oh zo intrigerende reis. Speelruimte geeft ons tijd om te leren, te verwerken, los te laten en te ontdekken, ook als volwassene. Dit leidt tot zelfkennis en vertrouwen. Het maakt dat ik mij meer kan ontspannen in de ontmoeting en dat ik kan vertrouwen op mijn impulsen. Ik voel mij vrijer en heb meer liefde voor mijn innerlijke ikken. En wat kan ik genieten van ditzelfde groeiproces bij anderen. Mensen die transparant en authentiek zijn, daar ga ik helemaal van open. 🦋

---

Jannah Wijffels is playfulness coach ([www.mindfoolness.nl](http://www.mindfoolness.nl)) en gaat in het najaar van 2023 de Trainersopleiding doen bij Phoenix.