

# VERDWALEN IN VERHALEN



## Verhaal 1: De aap die een vuist maakt

Vroeger in het oude India probeerde men een aap te vangen met een bijzondere techniek. Men deed enkele nootjes in een glazen pot met een smalle opening en zette deze vast in de grond. De aap die de nootjes ontdekte, stak de hand in pot om de nootjes te pakken. Vervolgens maakte de aap een vuist om de nootjes eruit te kunnen halen. Hierdoor kreeg de aap zijn hand niet meer uit de pot.

In blinde paniek trok de aap de poot met nootjes terug, maar die bleef vastzitten.

Het ontspannen loslaten van de nootjes had het verschil kunnen maken tussen wel/niet gevangen worden. Maar de angstreflex was sterker dan het vermogen om los te kunnen laten, en zo werd de aap gevangen.

(Bron: [www.praesence.nl/loslaten](http://www.praesence.nl/loslaten))

## Verhaal 2: de wet van de vuilniswagen

Op een dag nam ik een taxi om naar de luchthaven te gaan. De taxichauffeur reed keurig op de rechterrijstrook, toen er plots een auto uit een parkeerplaats de weg op schoot. De taxichauffeur ging vol op de rem staan, slipte en miste de andere auto op een paar centimeter na.

De bestuurder van de andere auto schudde met zijn hoofd en begon naar ons te schreeuwen. De taxichauffeur lachte en zwaaide naar de man. En echt waar, oprecht vriendelijk. Zo oprecht dat ik vroeg: 'Waarom doe je dat? Deze man rijdt ons bijna het ziekenhuis in'.

'Tja,' zei de taxichauffeur, 'dat is wat ik noem de wet van de vuilniswagen.' Hij legde uit dat mensen regelmatig vuilniswagens zijn. 'Ze lopen rond met vuilnis, zoals frustratie, boosheid en teleurstelling. Als hun vuilnis zich opstapelt, moeten ze een plek vinden om het te dumpen. Soms dumpen ze het op mij.'

'Ik vat dit niet persoonlijk op. Ik glimlach, ik zwaai, ik wens ze het allerbeste en ga vrolijk verder. Ik neem hun vuilnis niet aan. En ik neem hun vuilnis niet mee naar andere mensen op het werk, thuis of op straat.'

(Bron: [www.voorpositiviteit.nl/](http://www.voorpositiviteit.nl/))



## Verhaal 3: Hoe zwaar is het glas?

Een leraar psychologie loopt rond in het klaslokaal en vertelt over omgaan met stress. De leraar heeft een glas water in zijn hand. Alle leerlingen verwachten de vraag of het glas halfvol of halfleeg is. In plaats daarvan vraagt de leraar met een glimlach op zijn gezicht: 'Hoe zwaar is dit glas?'. De leerlingen geven antwoorden, variërend van 25 gram tot 200 gram.

De leraar antwoordt: 'Het absolute gewicht doet er niet toe. De zwaarte hangt vooral af van hoelang ik het vasthoud. Als ik het glas een minuut vasthoud, is dat geen enkel probleem. Na een uur krijg ik pijn in mijn arm. En als ik het de hele dag vasthoud, zal mijn arm gevoelloos worden en verlamingsverschijnselen vertonen. Hoe langer ik het vasthoud, hoe zwaarder het wordt.'

De leraar vervolgt: 'Stress en zorgen zijn als dat glas water. Er even aan denken is geen probleem. Als ik er langer aan denk, zal het me pijn gaan doen. Als ik er de hele dag aan denk, zal het me verlammen. Ik zal tot niets meer in staat zijn. Het is belangrijk om stress en zorgen los te laten. Zo vroeg als je kan. Accepteer je situatie en richt je aandacht op wat je wel kan doen. Vergeet niet om het glas water op tijd neer te zetten.'

(Bron: [www.voorpositiviteit.nl/](http://www.voorpositiviteit.nl/))

## Verhaal 4: Nelson Mandela over loslaten

Nelson Mandela schreef ooit dit:

Om los te laten is liefde nodig. Loslaten betekent niet dat het me niet meer uitmaakt. Het betekent dat ik het niet meer voor iemand ander kan oplossen of doen.

Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer. Het is het besef dat ik de ander ruimte geef.

Loslaten is niet het onmogelijk maken. Maar het toestaan om te leren leven van menselijke consequenties.

Loslaten is machteloosheid toegeven. Hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven. Het is het jezelf zo goed mogelijk maken.

Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.

Loslaten is niet oordelen, maar de ander toestaan mens te zijn.

Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen. Maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.

Loslaten is niet de ander tegen zichzelf beschermen. Het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten. Maar elke dag nemen zoals die komt en mezelf er gelukkig mee prijzen.

Loslaten is niet anderen bekritisieren of reguleren. Maar te worden wat ik droom te kunnen zijn.

Loslaten is niet spijt hebben van het verleden. Maar groeien en leven voor de toekomst.

Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.

(Bron: [www.manner.nl](http://www.manner.nl)).