

# Ontologische claims.

## 4.1 Mensbeeld 'Wereld buiten je hoofd'

Ik ben geïnspireerd geraakt door Matthew Crawford<sup>1</sup> (denker + handwerksman, senior fellow aan institute for advanced studies, Virginia) Het aspect aandacht is voor hem cruciaal voor hoe we met de wereld omgaan en stelt ons in staat om te denken en creëren. Omdat onze aandacht door alle prikkels zo afgeleid wordt, stelt hij dat het ons uiteindelijk vervreemd van de wereld waarmee we ons willen verbinden. Waardoor onze perceptie van onze omgeving en zelfs ons zelfgevoel "mat" wordt. De filosofie van Crawford gaat ervanuit dat we in een omgeving leven vol met afleidende prikkels. De technologie heeft ons veel goed gedaan maar het tast ook ons vermogen aan om te focussen, vaardigheden te ontwikkelen, onze mening te vormen en uit te drukken en op een zinvolle manier contact te maken met ander mensen.

Hij houdt een pleidooi om weer contact te maken met de wereld buiten je hoofd door je handmatige vaardigheden aan te scherpen, constructieve fysieke omgevingen voor jezelf te creëren en sociale interacties aan te gaan in plaats van te vermijden. Hij pleit voor het aangaan van onvoorspelbare situaties, met frustraties, waardoor je uit de chaos weer ordening kan creëren. Hiermee verhoog je je sensitiviteit, je focus en je zelfbewustzijn. Hij ziet de hersenen als het verlengstuk van het lichaam en het ontwikkelen van handmatige vaardigheden hebben hierbij een belangrijke rol. Dit zijn vaardigheden die je niet ontwikkeld achter een computer. Hij stelt voor om 'buiten ons hoofd' te gaan leven.

### Zelfbewustzijn

Ook kan ik mij vinden in de overtuiging van het belang van de ontwikkeling van ons zelfbewustzijn van Tasha Eurich<sup>2</sup> (psycholoog). Zij geeft aan dat zelfbewuste mensen vaak meer tevreden, meer zelfverzekerd en creatiever zijn. Zelfbewuste personen zijn beter in staat om te communiceren, kunnen betere relaties stand laten houden en leggen sterkere, diepere banden met mensen.



### Cognitief en spelend

Ik zie de mens als een cognitief denken wezen waarbij waarneming, denken, leren, motoriek en taalgebruik belangrijk zijn om gedrag en gedachten te verklaren of te beïnvloeden.

Ik zie de mens als een spelend wezen, waarbij het spelen bij kinderen vooral belangrijk is voor de ontwikkeling, maar het spelen voor volwassenen is net zo belangrijk. Voor het opdoen van ervaringen maar ook voor het ontladen van het serieuze bestaan en af en toe te grinniken.

Voor mijn project richt op het individuele 'nutteloos' spelen voor volwassenen.

---

<sup>1</sup> M. Crawford, senior fellow, onderzoeker, handwerksman, boek, The world beyond your head.

<sup>2</sup> Dr. T. Eurich, Psycholoog, TedTalk: Increase your self-awareness.

## 4.2 Zelfbeeld 'ordenen van chaos'

Eigenlijk ben ik altijd bezig om de wereld om mij heen te ordenen, er een systeem in te ontdekken en er een naam aan te geven. Je zou kunnen zeggen dat er een behaviorist in mij zit, die poogt in de chaotische wereld een schijnbare orde aan te brengen.

Ik wil graag rust vinden in mijn chaotische hoofd, maar die tegelijkertijd ook spanning opzoekt.



Afgelopen zomer heb ik deze tegenkrachten kunnen voelen. Een lijf dat 'overgenomen' werd door stress en regelmatig op hol sloeg, een hoofd die het niet begreep en rust nemen niet de oplossing bleek. Het lijf moest moe gemaakt worden. Door sjouwen, wandelen of tennissen. Zolang er maar geen eisen gesteld werden. Het hoofd werd hierdoor steeds rustiger.

Het extreme is er inmiddels af en ondanks dat ik weet dat ik na 1 uur wandelen altijd blij thuis kom, doe ik het toch niet elke dag.

Ik ben erop gericht om die tegengestelde krachten er te laten zijn, niet te kiezen maar beide te gebruiken, t' liefst elkaar te versterken door te omarmen. Ik kan het niet beter zeggen dan filosoof J. Cruyff: "Elk nadeel heb een voordeel".

Naast een beweger ben ik ook een speler. Wandelen is belangrijk voor het ordenen van mijn gedachten. Maar bij een tennispotje, waarbij het voor mij vooral gaat om het halen van onmogelijke ballen, maak ik mijn hoofd leeg. De wereld bestaat alleen nog maar uit het tennisveld.

Ik ben ook een maker, een knutselaar. Waarbij maken 'met wat er voor handen is' de grootste uitdaging vormt. De laatste jaren heeft dit op een laag pitje gestaan, mijn creatieve werk was vooral digitaal van aard. Hier ben ik verandering in aan het aanbrengen.

Ik ben ook een zoeker om de basis, de oorzaak van de dingen om mij heen en de gedragingen die dat oproept te vinden. Om zo de essentie te vinden, vast te pakken en er vorm, beeld en betekenis aan te geven.