

Mindfulness-Based Self-Expression

Heb jij weleens een gesprek getekend?

*‘Kun je ruimte maken om wat er
gebeurt te omarmen, ook als je
het niet prettig vindt wat de ander
heeft gedaan?’*



Mindfulness-Based Self-Expression (mbse) is zowel een oefening als een weg. Het is een poort naar je hart. Een manier om contact te maken met de unieke persoon die jij bent en daar ten volle van te genieten, door op een rechtstreekse, betrokken en creatieve manier te leven. We hebben allemaal te maken met verlies, oordelen, angst, onzekerheid, spijt en zorgen. We verlangen allemaal naar geluk, vrede, begrip en liefde. Allemaal maken we moeilijke perioden door en kennen we twijfel. Je staat daarin niet alleen. Of je wat je meemaakt deelt met anderen of niet, te beseffen dat je niet de enige bent die dit meemaakt kan je helpen om je verbonden te voelen met de rest van de mensheid.

TEKST: JANET SLOM

De structuur van het negenweekse mbse-programma is het resultaat van vele jaren lesgeven aan verschillende groepen. Het is een uitgebreid, goed ontwikkeld programma dat zich week na week ontvouwt en diepgaande veranderingen teweeg kan brengen, die als het ware vanzelf ontstaan. Het programma staat in de traditie van het vernieuwende mbsr-programma zoals Jon Kabat-Zinn en zijn collega's van de University of Massachusetts dat hebben ontwikkeld. Voor het mbse-programma is het nodig dat je bewust, toegewijd en betrokken oefent met mindful leven. Als je het programma volgt, oefen je je wekelijks op twee manieren in creativiteit:

- Je bouwt een dagelijkse routine op van lichaamsgerichte oefeningen, waaronder de bodyscan, eenvoudige yogaoefeningen, de zitmeditatie, de loopmeditatie en de liefdevolle-vriendelijkheid-meditatie.
- Je kiest een van de creatieve mindfulnessoefeningen om jouw manier van jezelf uitdrukken te onderzoeken. Er is niet maar één manier om je met mbse bezig te houden en er zijn ook geen foute manieren. Jij hebt jouw eigen manier. Jij bent je eigen gids op deze weg van leren en oefenen.

Communiceren

Tijdens de eerste weken van het mbsr-programma onderzoek je wat je gewoonten zijn, hoe je je emotioneel uit en hoe je jezelf in het dagelijks leven laat zien. Je leert hoe

je flexibeler kunt zijn, veerkrachtiger en moeilijke situaties sneller te boven kunt komen. Daarna ga je de focus verleggen naar interpersoonlijke mindfulness, een uitstekend oefenterrein om te leren onder moeilijke omstandigheden of grote druk bewust aanwezig en in balans te blijven. Onze relaties met partners, kinderen, leidinggevendenden, collega's, vrienden, burens en zelfs onbekenden vormen een belangrijk deel van ons leven. Problemen op dit vlak kunnen te maken hebben met onder meer de volgende kwesties: onbeleefd of vriendelijk zijn, gierig of vrijgevig zijn, afkeuren of steunen, concurrentie of samenwerking, verdeeldheid of saamhorigheid, oordelen of acceptatie. Soms brengen relaties veel pijn en lijden met zich mee. Wat je van de mbse-oefeningen leert, kan dan een grote steun zijn. Wij communiceren voortdurend met andere mensen en er is sprake van constante wisselwerking, maar het is vooral in intieme relaties dat we diep gekwetst kunnen worden. Hoe zou het nu zijn als we de moeilijkheden die we in de communicatie met anderen ervaren zouden benaderen alsof het volkomen nieuwe situaties zijn?

Storm tot bedaren brengen

Je kent waarschijnlijk wel de ervaring van oplaaïende woede: de adrenaline stroomt omhoog langs je ruggraat, je loopt rood aan, je krijgt het warm en begint te zweten, en je hartslag schiet omhoog. Hoe zou het zijn als we nu konden kiezen hoe we hierop reageren? Als we automatisch reageren en in woede uitbarsten, verergeren we de situatie. We kunnen echter ook stilstaan bij onze lichamelijke gewaarwordingen, drie keer diep ademhalen en met geduld en vanuit een gevoel van ruimte de storm tot bedaren brengen, door vastgeroeste ideeën en het verlangen naar een bepaalde uitkomst – gelijk krijgen of winnen – los te laten. Hoe zou het zijn als je de dingen zou laten zoals ze zijn, de deur naar acceptatie en samenwerking zou openen, en zou vertrouwen op een goede afloop? Beseef wel dat dit laatste scenario alleen mogelijk is als er sprake is van zelfbewustzijn, zelfcompassie en innerlijke balans. Je moet je bewust zijn van wat er in het moment gebeurt, van je gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen, en van de manier waarop je met de ander communiceert. Tegelijkertijd moet je tijdens een roerige interactie of terugkerende spannende ontmoeting je evenwicht behouden, net als een berg die onder alle weersomstandigheden onaangedaan blijft.

Tekenen

Als creatieve mindfulnessoefening kun je er bijvoorbeeld voor kiezen om een gesprek met een partner te tekenen. Daarvoor heb je nodig: twee vellen papier, tekenmaterialen naar keuze, pen of potlood en een dagboek. Tijdens het eerste deel van deze oefening ga tegenover je partner zitten en leg je een vel tekenpapier tussen jullie in. Neem even de tijd om rustig adem te halen en aanwezig te zijn. Zonder iets te zeggen bouwen jullie nu een visueel gesprek op door om beurten lijnen, vormen, figuren, kleuren en vlakken op het vel papier te zetten. Blijf alert op wat er >



*‘Je kent de ervaring van
oplaaiende woede, maar hoe
zou het zijn als je kon kiezen hoe
hierop te reageren?’*

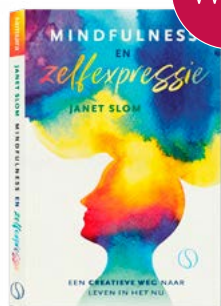
vanbinnen gebeurt en let op je gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Als jij aan de beurt bent, voel je dan opwinding of spanning? Als een kritisch of veroordelend stemmetje de kop opsteekt, neem dat dan waar. Hoe is het met je ademhaling? Kun je vrij ademen of voel je ergens belemmeringen? Deze oefening is een gelegenheid om liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen door op een creatieve manier op je partner en op jezelf te reageren. Blijf aanwezig en zie wat je partner op papier zet; luister aandachtig naar wat het tot uitdrukking brengt. Is het zachtaardig, energiek, kleurrijk? Is het speels of serieus? Let op hoe je dat wat de ander tekent interpreteert en reageer daar creatief op. Wat is gemakkelijker voor je: luisteren of jezelf uitdrukken? Onderzoek deze dingen, speel ermee en kijk wat je ontdekt. Welke kleuren vind je opwindend? Naar welke vormen gaat je belangstelling uit? Speel je op safe of durf je risico's te nemen? Voelt het als een goedlopende uitwisseling en versterken jullie allebei wat er op papier tot uitdrukking komt? Hoe voelt het om in het huidige moment aanwezig te zijn en niet te weten hoe de tekening er uiteindelijk gaat uitzien? Hoe voelt het om geen controle te hebben en geen specifiek doel om naartoe te werken? Kun je vertrouwen op wat er van moment tot moment ontstaat? Ben je in staat om je gevoel te accepteren als je partner iets op papier zet wat jij niet mooi vindt en daar niet in te blijven hangen? Kun je ruimte maken om wat er gebeurt te omarmen, ook als je het niet prettig vindt wat de ander heeft gedaan?

Verscheuren

Scheur nu samen het vel papier in stukjes, net zoveel stukjes als jullie willen. Kijk hoe je je voelt als je de tekening verscheurt. Merk je weerstand bij jezelf? Verdriet? Merk je

een gevoel van verlies en een verlangen om te behouden wat jullie samen hebben gecreëerd? Of ben je verrast en voel je overgave, een opening naar nieuwe mogelijkheden? Je kunt je zelfs uitgelaten en opgewonden voelen, alsof je je spontaan overgeeft aan wat er gebeurt. Hoe voelt het om de stukjes te verscheuren en de tekening steeds minder herkenbaar te zien worden? Als je hiermee klaar bent, leggen jullie alle stukjes papier neer. Haal drie keer diep adem. Sluit beiden jullie ogen en voel wat er in je lichaam te voelen is. Welke gedachten, gevoelens en gewaarwordingen zijn er nu? Laat wat je ervaart er precies zo zijn als het is. Open je ogen en kijk rustig naar de stukjes papier. Zie je nu iets nieuws? Leg nu samen de stukjes papier op een nieuw vel papier en schuif ermee. Speel met de onderlinge samenhang van de stukjes papier. Je kunt ze op talloze manieren neerleggen: elkaar overlappend, dicht bij elkaar, ver uit elkaar, tegen elkaar aan, over de rand van het vel papier vallend, in groepjes, parallel aan elkaar, onder een hoek ten opzichte van elkaar, in een verticale of een horizontale lijn, of gevouwen tot driedimensionale vormen. Let op de ruimtes die tussen de vormen ontstaan, want die geven je een andere kijk op het geheel. Wij zijn eraan gewend om naar de voorwerpen zelf te kijken en voorbij te gaan aan de ruimte die ze omgeeft. Toch is die vaak interessanter dan de voorwerpen zelf. Kun je je gehechtheid aan voorwerpen opgeven en je openstellen voor de ruimte waarin de voorwerpen zich bevinden? Experimenteer hiermee. Ervaar hoe je, door van moment tot moment heel rustig en met een frisse blik te kijken, een nieuw perspectief kunt krijgen, waardoor zich een compositie kan onthullen die je eerst niet zag. Onderzoek de relatie tussen de stukjes papier terwijl je ze vastlijmt. Zie je verrassende dingen? Krijg je nieuwe inspiratie? Laat de oude, langzaam vervagende compositie los en maak innerlijk ruimte voor de nieuwe compositie die nu verschijnt. Schrijf telkens als je deze oefening hebt gedaan in je dagboek wat je ervaren hebt. •

WIN!



Dit artikel is gemaakt op basis van een boekfragment uit *Mindfulness en zelfexpressie. Een creatieve weg naar leven in het nu* van Janet Slom (ISBN: 9789492995933). Nieuwsgierig? Je maakt kans op één van de door uitgeverij Samsara (samsarabooks.com) ter beschikking gestelde exemplaren door een gemotiveerde mail mét adresgegevens te sturen naar PARAVISIE@EDICOLA.NL. Scan de QR-code voor de boektrailer!

