

Ons innerlijk weer.

Vertaling van: Our internal weather.

By Shoji Tsuchie, Trainer in training, Shimane, Japan.

Staying in Focus, The Focusing Institute Newsletter, volume III, number 1, Applications of Focusing, January 2003.

Vertaling door Tine Swyngedouw, mei 2011.

Onze gevoelens betrekken vaak en klaren ook weer op. Als iemand gevraagd wordt: "Vertel me a.u.b. hoe je je voelt en druk dat uit als weer. Hoe is je innerlijk weer? Is het helder en zonnig?" zal de persoon automatisch focussen op zijn of haar gevoelens en misschien iets zeggen als: "Het is niet helder en zonnig, euh, het is bewolkt en het zou kunnen beginnen regenen." Zelfs mensen die moeite hebben om in contact te komen met hun gevoelde zin kunnen een antwoord geven op de vraag: "Hoe is je innerlijk weer?". Als we zo'n vraag krijgen, beginnen we in onszelf naar binnen te kijken en proberen we dit uit te drukken. Het weer is een passende manier om ons uit te drukken omdat we vaak beïnvloed worden door het weer rond ons. Je zou kunnen zeggen dat ons innerlijk weer een uitdrukking is van ons ervaren.

Mijn collega-onderzoeker, mevrouw Yuko Dateyama, is een leerkracht lagere school die haar leerlingen dagelijks vraagt om hun innerlijk weer te observeren en te tekenen.

De toepassing in de lagere school.

Mevrouw Dateyama staat voor een klas van het tweede jaar. Ze gebruikt het tekenen van innerlijk weer aan het begin van de les. Ze geeft aan haar leerlingen kleine blaadjes (18 cm -13 cm) waarop een kader met ronde hoeken ter grootte van een postkaart gedrukt is.

De kinderen beginnen in stilte hun innerlijk weer te observeren. Ze krijgen ongeveer 5 minuten om hun tekening te maken. Zelfs kinderen die niet willen deelnemen aan klasactiviteiten of zelfs niet willen neerzitten, lijken bereid om hun innerlijk weer te tekenen. Iedereen bergt deze tekeningen op en houdt ze bij.

Mevrouw Dateyama denkt dat als gevolg van het volhouden van deze activiteit gedurende 4 maanden, zo'n 3 keer per week, de concentratie en de expressieve mogelijkheden van haar leerlingen verbeterd zijn en dat problemen met discipline verminderd zijn. Bovendien komen de kinderen vaak naar haar toe in verband met problemen thuis en in hun relaties met klasgenoten.

Voorbeelden:

Alhoewel een zekere jongen niet makkelijk contact kon maken met zijn gevoelde zin en in het begin niet in staat was om te tekenen, begon hij na een tijdje een donderwolk met een bliksem te tekenen. Hij tekende ook iets dat leek op een zandstorm door op zijn papier te krabbelen. Nadat hij dit gedurende enkele dagen had gedaan, begon er beetje bij beetje wat zon te voorschijn te komen en er verschenen ook enkele gele schatkisten. De volgende dag tekende hij de inhoud van de schatkisten en vanaf dan werden zijn tekeningen veel vrolijker.

Een andere jongen kleurde beide zijden van zijn blad helemaal in het bruin. Hij zei dat dit zijn speciale manier was om zijn zonnige weer uit te drukken en hij pochte er vaak over tegen mevrouw Dateyama.

In het geval van een meisje verschijnt de knop van een hartvormig blad in de tekening. Het groeit uit tot een prachtige boom en een klein vogeltje maakt er een nest in.

In de tekening van een ander meisje verschijnen een man en een vrouw die zeer goede vrienden zijn. Hun relatie wordt beter en op het einde trouwen ze. Kinderen tekenen zeer graag hun innerlijk weer en ze zeggen: "Mijn hart voelt verfrist. Ik wil elke dag blijven tekenen." In plaats van haar innerlijk weer te tekenen, was er een meisje dat vaak een gedicht schreef op haar blad. Ik geef een voorbeeld.

Wiegen, wiegen.
Rustig.
Hou me vast, mama
Voor altijd.
Hou me vast, mama.

Toen de kinderen na de lange pauze van de zomervakantie hun eigen map met tekeningen terugzagen, zegden ze: "Als ik de tekeningen zie die ik vroeger gemaakt heb, komt er energie uit".

De methode van het tekenen van innerlijk weer.

De eerste sessie:

"Ook al kunnen we het hart niet zien, het ervaart veel. We verlangen ernaar om uit te drukken hoe het voelt en daarin gehoord te worden door iemand. Maar, vermits we niet goed kunnen uitdrukken hoe het hart zich voelt of omdat we niemand hebben die ernaar kan luisteren, hebben we het dan maar vaak opgegeven om te proberen ons hart uit te drukken. Uiteindelijk leidt dit ertoe dat we niet eens meer verstaan hoe we ons voelen en zo worden we onzeker over onszelf.

Ik zal je nu uitleggen hoe je je innerlijk weer kunt uitdrukken. Je vergelijkt je hart met het weer en dat zal je helpen om uit te drukken hoe jij je voelt op een manier die makkelijk te begrijpen is.

Wanneer jij je goed voelt, dan is je innerlijk weer zonnig. Als je je zorgen maakt om iets, kan je innerlijk weer bewolkt zijn. Als je verdrietig bent, kan het regenen. Als je zeer boos bent, dan kan je zeggen dat het dondert van binnen.

Innerlijk weer verandert vaak, net als het weer buiten. Een heldere hemel kan plots bewolken, of de zon kan plots door de wolken breken. Een heldere hemel is niet altijd goed. Soms voelen wind en regen juist goed voor jou.

Het is belangrijk dat je precies begrijpt en aanvaardt hoe je hart voelt op dit moment.

OK, laat ons beginnen.

Instructie voor elke sessie:

Ga a.u.b. rechtop zitten in een stoel en ontspan je hoofd en schouders.

Adem rustig in en uit, met gesloten ogen en ontspan je lichaam.

(30 seconden wachten)

Hoe voel je je? Voelen je lichaam en je hart ontspannen aan? (Soms kan de leerkracht hier een oefening ruimte maken doen.) Oké, ga nu met je aandacht naar je borst en je buik. En stel jezelf a.u.b. de vraag : is mijn hart open of eerder bewolkt op dit moment?

(10 seconden wachten)

Hoe is het? Kan je voelen wat je innerlijk weer is?

Wat je ervaart, kan ook nog iets anders zijn dan weer, bijvoorbeeld een uitzicht, een kleur of een beeld.

Teken a.u.b. wat er komt met een potlood of een stift op het papier dat ik je gegeven heb.

Een gewone pen is ook oké als je niks anders hebt.

Als je geen beeld kan zien, helpt het soms om naar je papier te kijken om er één te laten verschijnen.

(na enkele minuten)

Als je klaar bent met tekenen, kijk nog eens naar wat je getekend hebt.

Vergelijk de tekening met hoe jij je nu voelt. Als het verschillend lijkt, gelieve je tekening aan te passen.

(Na ongeveer 1 minuut)

Als je klaar bent, gelieve wat commentaar te schrijven op het lege deel van je blad. Als je begrijpt waarom het weer eruit ziet zoals het er nu uitziet, kan je dat ook opschrijven.

Soms kunnen de kinderen hun tekeningen delen met de groep.

Tot slot.

Innerlijk weer kan ook gebruikt worden tijdens het begeleiden van een focusser. Bijvoorbeeld, als een focusser zegt: "Ik voel me een beetje ongemakkelijk", dan kan de begeleider voorstellen: "Waarom druk je hoe je je voelt niet uit als weer?". De begeleider kan de focusser ook wat tijd geven op het einde van een sessie om naar zijn of haar innerlijk weer te kijken. Vaak zal de focusser, als hij of zij innerlijk weer uitdrukt op het

einde van een focussessie, prachtige taferelen te zien krijgen. Je innerlijk weer kan ook gradueel opklaren door er eenvoudig op te focussen. Net zoals wanneer je focust op je ademhaling, die automatisch vertraagt tot een rustig tempo.

Contactgegevens:
Tine Swyngedouw
Psychologe-psychotherapeute
Focustrainer
Meugenslaan 13
3010 Kessel-Lo
België
www.focussenvlaanderen.be