

SYMPOSIUM

donderdag 8 februari 2024
16.30 - 21.00 uur

Centrum VOOR
Levensvragen
Oost-Veluwe



Draaiboek workshop (her)kennen Bronnen van zin.

Start met een gedicht

Kunst

Wat we willen:

Momenten van helderheid
Of beter nog: van grote klaarheid
Schaars zijn die momenten
En ook nog goed verborgen.
Zoeken heeft dus nauwelijks zin
Maar vinden wel
De kunst is zo te leven
Dat het je overkomt
Die klaarheid, af en toe.
Martin Bril.

Korte oefening (samen?)

Wie ben ik ? 10 antwoorden op deze vraag, hoe definieer ik mijzelf?

Introductie op de 4 dimensies van Mia Leijssen

Op 4 grote vellen staan de dimensies uitgelegd

In haar boek 'tijd voor de ziel' beschrijft Mia Leijssen (psychotherapeut) hoe mensen zichzelf zien en ervaren binnen hun bestaan. Hoe mensen waarde hechten aan verschillende aspecten van het bestaan, en hoe zij op verschillende dimensies omgaan met wat zich aandient in het leven.

Dat omgaan met, hoe we dat doen, bepaalt grotendeels de beleving van zin, hoe veerkrachtig we zijn, hoeveel vrijheid we ervaren.

De vier dimensies:

Fysieke dimensie: alles wat te maken heeft met het stoffelijke zintuiglijke lichaam, en de natuurlijke, materiele omgeving. Belangrijke waarden: veiligheid, gezondheid, genot, uiterlijke schoonheid, kracht. Dreigingen zijn: ziekte, dood, aftakeling, armoede, pijn. Ik ben: man, vrouw, gezond, oud, jong, dik, gehandicapt.

Ik besteed tijd, geld en energie aan: mijn huis opknappen, sporten, mooie kleding, beauty, schoonmaken, tuinieren.

Ik maak me zorgen: dat ik te weinig geld heb, aftakel, dat mijn auto het begeeft, dat ik te zwaar word, ziek word.

Ik beleef plezier aan: lekker eten, sporten, shoppen, fijne seks, opgeruimd huis, me optutten.

Hebben, kunnen en doen.

Sociale dimensie:

Iemand definieert zichzelf voornamelijk vanuit zijn relatie tot anderen:

Ik ben vader, leerling, getrouwd, kinderloos, ondernemer, werkloos, voorzitter.

Tijd geld en energie: vrienden(groep), spelen met de kinderen, zingen in een koor, verjaardagen/feesten, festivals, koken voor anderen, vrijwilligers werk.

Zorgen: verlies van werk, wegvallen van een dierbare, buitengesloten worden, eenzaamheid, conflict.

Plezier: iets doen voor een ander, iets voorstellen voor anderen, bij iemand of anderen horen.

Woorden: verbonden voelen, moeten, verwachten, verplichtingen.

Psychische dimensie:

Iemand definieert zichzelf veelal met zijn psychologische kenmerken en opvattingen.

Zelfkennis, zelfactualisatie, autonomie en vrijheid. Nastreven van persoonlijke groei en talentontwikkeling. Zelfaanvaarding, verwerken en accepteren van verleden.

Ik ben: slim, ambitieus, gevoelig, getraumatiseerd, eerlijk.

Tijd geld en energie gaan naar: cursussen, opleidingen, boeken lezen, zelfreflectie, creaties, ontdekken.

Zorgen: tekortgedaan voelen, het niet goed genoeg doen, onzekerheid, in vrijheid beknot voelen.

Vreugde: zelfontplooiing, echte gesprekken, authenticiteit, de waarheid ontdekken.

Woorden: verlangen, willen, zelf bepalen

Spirituele dimensie

Zelf overstijgende idealen. Ruim zingevingsysteem, geloof, geestelijke waarden, het goede. Ideeën over de plek van de mens in een kosmische context. Ultieme betekenis zoeken en geven. Het goede, het ware en het schone.

Ik ben: Christen, atheïst, milieuactivist, tantra practitioner, healer.

Tijd, geld en energie: gebed, meditatie, retraites, goede doelen, vrijwilligerswerk, belangeloos iets goeds doen.

Zorgen: oorlog, einde der tijden, lijdelloosheid, materialisme, leed van dieren en alle levende wezens.

Vreugde: verbondenheid met het grote, dankbaarheid, liefde, genade, vergeving, overgave.

Woorden: mogen, ontvangen, geduldig zijn.

Je leven betekenis geven op deze vier dimensies is wat we allemaal in meer of mindere mate doen. Het verschilt ook per persoon waar voor jou de nadruk ligt. Mia Leijssen laat zien waar de kracht ligt op deze dimensies, en hoe je ook tekorten kunt oplopen als er dingen niet goed gaan. Ze pleit voor het persoonlijk zorgdragen van alle vier de dimensies, en geeft aan dat je

extra kwetsbaar kunt zijn als je je zingeving op een enkele dimensie zoekt of ervaart. Elke dimensie heeft mooie maar ook lastige aspecten, waar je mee om moet gaan. Sowieso is het van belang dat een mens zich bewust is en weet om te gaan met het spanningsveld van mogelijkheden en beperkingen. Je enkel richten op geluk en gemak, geeft grote blokkades wanneer de keerzijde zich aandient. Investeren in enkel de fysieke dimensie kan de focus op bezit en uiterlijk doen doorslaan, wat levensgeluk in de weg staat. Enkel investeren in de spirituele dimensie kan leiden tot dogmatisch denken, fanatisme en paranoia. Niet investeren in de fysieke dimensie, kan leiden tot zelfverwaarlozing, te grote risico's nemen, niet met de voeten op de grond staan. Nooit investeren in de spirituele dimensie kan leiden tot een gevoel van leegte, zinloosheid, depressie.

Oefening in tweetallen: vijf antwoorden per vraag per persoon

1. Waaraan besteed ik mijn tijd? Geld? Energie?
2. Waarover maak ik mij zorgen?
3. Waaraan ontleen ik vreugde, plezier, geluk, voldoening?

Ga met elkaar na, waar jij je voornamelijk beweegt. Binnen welke dimensie investeer jij vooral, en haal je jouw zingeving. Welke dimensie krijgt weinig aandacht?

Vervolgens samen kijken of je jouw antwoorden ook vanuit de spirituele dimensie kunt bekijken, of proberen te ervaren

Bijvoorbeeld: Ik hoor bij een vriendinnengroep. Al 20 jaar. Ik voel mij daar gezien en gewaardeerd. We hebben veel meegemaakt, en hebben veel plezier. Soms zijn er conflicten, wat spanningen geeft. Ik weet dan niet of ik nog naar het jaarlijkse uitje zal gaan. Tegelijkertijd vind ik het belangrijk dat we bij elkaar blijven, elkaar trouw blijven. Sommige vriendinnen gaan me echt aan het hart, andere wat minder. (sociale dimensie)

Ik hoor al 20 jaar bij een vriendinnengroep. Dat ik bij een groep mag horen, die mij al jaren kent, daardoor voel me gedragen. Ik vergeet soms dingen uit mijn leven, die een vriendin dan nog wel weet, en mij vertelt hoe dingen zijn gegaan. Daardoor voelt het alsof ik blijf bestaan, ook als ik er op een dag er niet meer ben. Dat we zo door de tijd verbonden zijn maakt dat ik me ook meer verbonden voel met het leven zelf. Ik ben onderdeel van een samen gesponnen web.

(spirituele dimensie)

In diezelfde tweetallen: ga op zoek naar de spirituele dimensie in de antwoorden die je hebt gegeven

Plenair

Hoe was het om dit te doen? Hoe kun je dit inzetten in je contact met cliënten?

Eline Verbruggen en Egbertina Tessemaker.