



De enso-cirkel en ik-grensbewustzijn

Ko Klootwijk

Op kleurrijke wijze weet Ko Klootwijk een oude zen techniek, het maken van een 'enso-cirkel', met het ik-grensbewustzijn te combineren. De cirkel wordt als symbool voor de ik-grens voorgesteld en de zo ontstane binnenruimte met zelf gekozen materialen vormgegeven. Ook de buitenruimte, de tussenmenselijke ruimte wordt in het geheel opgenomen. Door het schilderproces, eventueel aangevuld met huisopdrachten en gerichte vragen van de begeleider, kan de cliënt tot nieuwe inzichten komen.

Door het boek 'Vind je Ikigai' van Francesc Miralles en Héctor Garcia kwam ik in aanraking met de enso-cirkel. Het tekenen van de enso-cirkel is een zentechniek om de geest naar het hier en nu te brengen.

Zonder enig streven in je gedachten maak je met inkt of verf in één strek een cirkel: de enso-cirkel. Een enso-cirkel kun je beschouwen als een momentopname en projectie van je geestestoestand. Als zentechniek kan deze oefening steeds weer herhaald worden. Volmaakte enso-cirkels bestaan niet.



Figuur 1: afbeelding van een traditionele enso-cirkel (Miralles, F. & Garcia, H., 2017)

Sindsdien maak ik enso-cirkels. Nadat ik er een aantal had gemaakt, bedacht ik dat zo'n cirkel ook symbool kan staan voor mijn ik-grens en dat ik daarmee het vel papier heb opgedeeld in een binnen- en een buitenruimte. En deze ruimtes zou ik als zodanig in kleur kunnen weergeven.



Figuur 2: een enso-cirkel

Zo gedacht, zo gedaan. Eén van mijn volgende enso-cirkels maak ik met ecoline (zie figuur 2). Ik vind de entree wat te groot en sluit die als eerste af. Met waterverf begin ik een eenvoudige sfeerschildering te maken van mijn binnenruimte. In stilte en verbonden met mijn 'tuin'. (De tuinmetafoor is geïntroduceerd door Nick Blaser in zijn boek 'Zo ben ik ... en jij bent anders') Ik schilder een beeld van mijn binnenruimte. Ik beweeg langs plekjes waar ik vaak of juist weinig vertoef. (zie figuur 3).



Figuur 3: impressie van mijn binnenruimte

Ik voel acceptatie van alles wat zich in mijn tuin bevindt. Het is mijn ruimte, mijn ruimte om te mediteren, om te creëren, om te spelen, om te rusten, om het verleden te laten, om te geven en om te ontvangen.

Daarna ga ik de buitenruimte in kleuren weergeven. (zie figuur 4). Ik neem de tuin van een mij dierbaar persoon waar (linksboven). Ik schilder met royaal water en zie ondertussen dat mijn grens enigszins vervloeit. Dit herken ik in situaties 'die ik niet in de hand heb' en die zich afspelen in de 'interpersoonlijke ruimte. Ik kies de kleuren en sferen vanuit mijn binnenruimte. Af en toe neig ik tot een detaillering en merk op dat ik daarbij met mijn aandacht mijn tuin verlaat.



Figuur 4: de buitenruimte vormgegeven

Als ik tenslotte naar het geheel kijk, word ik mij meer bewust dat mijn eigen binnenruimte ingebed is in een groter geheel. Mijn persoonlijke innerlijke ruimte is net als een rode bloedcel onder een microscoop, waarop ik kan in- en uitzoomen. Als het kijken naar beneden vanuit een opstijgende heteluchtballon. Ik realiseer mij eens te meer schepper te zijn van mijn eigen wereld.

Als je dit zelf wilt ervaren, zo maak je een enso-cirkel

Ontspan op je eigen manier. Laat de gedachte los dat je een 'goede' of 'mooie' streek moet maken. Laat je hand gewoon vrij bewegen.

Gebruik een penseel, inkt of ecoline of anders gewoon een dikke stiftpen. En neem wit papier van goede kwaliteit, bijv. een A5 schetsblok maar groter mag ook.

Adem één of meerdere malen diep in en uit.

- Trek de cirkel in één keer. Je hand mag het papier niet raken, zodat de beweging met je hele arm wordt uitgevoerd. Op je knieën of staande kan ook zodat je hele lichaam gebruikt wordt.
- Kijk naar de cirkel, zonder oordeel, of hij nu open of gesloten is, al of niet symmetrisch of ovaal, het doet er niet toe.
- Maak desgewenst een volgende cirkel.
- De binnen- en buitenruimte kun je uiteraard kleur geven met materialen die je prettig vindt, zoals kleurpotloden, pastels, kleurpapier etc.
- Suggesties voor observaties na afloop
- Kijk opnieuw naar je ik-grens. Is die nog steeds goed voor je of wil je hem aanpassen na het schilderen van de buitenruimte?
- Hoe ver weg liggen andere tuinen?
- Wat voor effect heeft de aanwezigheid van andere tuinen op hoe je de tussenruimte weergeeft?
- Zijn er ontmoetingsplaatsen in de tussenruimte?

Werken met de enso-cirkel in begeleiding

Deze oefening kan ook ingezet worden bij de begeleiding van cliënten. Hieronder volgt de reflectie van een cliënt die de oefening heeft gedaan. Deze cliënt was bekend met de driedimensionale



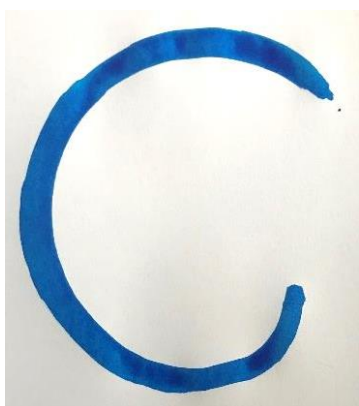
grensvisualisatie zoals ontwikkeld door Nick Blaser. Zonder inhoudelijk in te gaan op onze gesprekken of de effecten van de begeleiding in het algemeen, heeft het werken met de enso-cirkel mooie handvatten en inzichten opgeleverd.

Ervaring van een cliënt

De vraag van Ko was om vanuit de verbondenheid met mijn eigen psychische ruimte en in één beweging een cirkelvormige ruimte te maken. Hij vertelde dat dit een Enso-cirkel heet en het een werkvorm is die uit de kaligrafie-traditie komt. In het kader van een artikel dat Ko schrijft heb ik foto's gemaakt van het proces.

Ik kon kiezen uit verschillende materialen.

Ik koos voor blauwe ecoline (zie figuur 5).



Figuur 5: reflectie op mijn grens

De toegang tot mijn ruimte is wel erg ruim. Dat herken ik wel. Op dit moment komt er meer binnen dan ik eigenlijk wil. Ik heb het idee dat ik maar deels regie heb. Ik heb als eerste de opening naar mijn tuin toch wat kleiner gemaakt. Dat voelt fijn. Mijn ruimte van binnen voelt ruim en veilig. Verbonden met mij en wat er is.

Ko vraagt me als huiswerkopdracht de ruimte te gaan inrichten met kleur en vorm. Deze opdracht te doen vanuit de verbinding met 'mijn binnen' en van deze reis naar binnen een meditatieve en rustige reis te maken. Om dat te doen mag ik zelf kiezen welke materialen ik daarvoor gebruik. Ik kies voor ecoline, waterverf en viltstiften. Even heb ik overwogen om met papiersnippers te werken. Ik voelde dat ik dan teveel in het doen kwam en dus koos ik voor waterverf en ecoline (zie figuur 6). Dat met die papiersnippers ga ik zeker nog eens doen.

Reflectie op het inkleuren van mijn binnenruimte



Figuur 6: de eigen ruimte inrichten

De kleuren voelen warm en veilig aan. En alles is met elkaar verbonden. Er lopen gouden en oranje paden door mijn tuin en in het midden een oase. Ik ben in het midden. Ik voel me goed als ik binnen ben. Links achterin een schuurtje wat wel wat donker is maar daarin zit ook rommel, net als thuis. Ik voel een sterke grens om mijn tuin. Rechts achter mij lijkt het alsof buiten naar binnenkomt. Ik weet niet wat dat is. Het lijkt opgenomen in het geheel. Het voelt goed en is het een deel van de rest. Ik heb in de toegang tot mijn tuin een poort gemaakt. Die is best stevig maar niet hard. Dat voelt fijn en vertrouwd. Ik heb wel een thema met hard en zacht. Ik wil niet hard overkomen maar kom dat wel vaak, terwijl ik dat van binnen echt niet ben. Naast de toegang heb ik twee wachtershuisjes. Alles wat binnen wil komen schat ik op waarde. Op de waarde voor mij en mijn tuin. Als het geen waarde heeft voor mijn ruimte dan gaat het er ook weer uit. Dat voelt goed en duidelijk. Ik vraag me wel af of ik dan niet erg egoïstisch ben. Immers die ander heeft toch vaak de beste bedoelingen. En dan kom ik wel hard over.

In de sessie praten we over de thema's die me bezighouden. Het wordt mij helder van wie de meningen en de oordelen zijn. Ik ontdek wat ze voor mij betekenden en hoe ze mijn waarden hebben gevormd. Het werken op deze manier geeft focus. De volgende opdracht was om de buitenruimte te gaan vormen.

Reflectie op de buitenruimte



Figuur 7: de buitenruimte vormgegeven



Ik merk dat ook mijn buitenruimte, de omgeving groen is. Om mijn tuin ligt een groenstrook die ook bescherming biedt. En zelfs buiten de paden die om mijn tuin lopen is het groen. De toegang tot mijn ruimte heb ik goudkleurig gemaakt. Niet alleen voor mezelf omdat het fijn is om thuis te komen maar ook voor anderen. Anderen mogen mijn poort en tuin zien. Ik ontmoet de ander wel het liefst buiten. Daarvoor heb ik een goed zittend bankje. Ik merkte dat ik in de vorige schildering vergat om de toegangsdeur wat aan te zetten. Ik herken dat wel. Ik heb niks te verbergen. Alles mag gezien worden. Ik ben graag in mijn tuin en ben er trots op. Maar ik voel me wel kwetsbaar in het oordeel van anderen. Door de poort iets aan te zetten voel ik me meer beschermd zonder dat ik inlever op openheid. Ik wil graag delen zonder dat 'iemand naar binnen hoeft te gaan'. Het buiten beïnvloedt gemakkelijk mijn binnen. Ik haal best vaak cadeautjes van buiten naar binnen. Wat dat betreft lijk ik wel een ekster. Als het mooi is en aan 'mijn waarden' voldoet krijgt het zeker een plek.

Gaandeweg het werken in de buitenruimte merkte ik dat ik geen contact meer voelde met binnen. Ik voelde de behoefte om de paden te accentueren met een lijn. Toen ik dat deed was er helemaal geen contact meer met binnen. Dat lijkt ook te gebeuren in mijn werk. Ik ben dan op de paden van anderen en verlies gemakkelijk tijdelijk het contact met mezelf. Pas toen de paden en de buitenruimte klaar waren kon ik weer (tevreden) van binnen naar buiten kijken. Volgens mij houd ik ook echt van de buitenwereld.

Ko vroeg of ik ook andere tuinen zag. "Nee, die zie ik niet." Tenminste niet in deze opdracht. Er zijn wel veel wegen die naar anderen leiden en naar mij. De vraag raakte wel mijn gevoel van egoïsme aan. Maar eerlijk gezegd het klopt wel. Hoewel ik dol ben op mensen en bijzonder geïnteresseerd in hun levens en tuinen, bemoei ik me er niet zo mee. Ik wil best wel zien wat er in een andere tuin is en ik vind het fijn als het me gegund is maar kijken naar de buitenkant is voor mij voldoende. Alleen dat al is fantastisch. Zoveel variatie. Dat brengt wel de vraag bij me boven of dat de reden is waarom mensen me soms oppervlakkig vinden. Dat ik niet empathisch genoeg ben. Toen alles geschilderd was wilde ik er toch nog iets aan toevoegen. Ik heb echt wel een oordeel over de kunstzinnigheid ervan. Had de neiging om het gauw weg te stoppen. Door er nog wat tijd aan te besteden en mij met de bijzondere reis die ik hebt gemaakt te verbinden blijven de ontdekkingen en de ontmoeting met mezelf het allerbelangrijkste. Ik ga vaker op deze manier op reis met mezelf in mezelf.

En bij het bankje heb ik nog wat bomen geplant (zie figuur 8). Kunnen we het er nog eens over hebben.



Figuur 8: bomen bij het bankje geplant

Nawoord

Het tekenen van de enso-cirkel en het invullen van de binnen- en buitenruimte is een oefening die aansluit bij het werken met ik-grensbewustzijn. De beschrijving hierboven van de ervaring van een cliënt laat mooi en duidelijk zien wat de potentie van deze werkvorm is. Deze oefening is zonder bronvermelding voor iedereen te doen of te gebruiken die zich er toe aangetrokken voelt. Deze werkvorm kan worden ingezet bij cliënten die in een eerder stadium van de begeleiding hun ik-grens met de kaplahoutjes driedimensionaal hebben weergegeven en creatieve hulpmiddelen niet schuwen. Het kan de beleving van zowel de ik-grens, van de eigen ruimte als van de buitenruimte verdiepen. De oefening kan eveneens behulpzaam zijn wanneer de context waarin iemand functioneert verandert. Hierbij valt te denken aan veranderingen in de privé- of werksituatie. Ook wanneer een cliënt belangrijke stappen heeft gezet in het 'tuinonderhoud', kan de oefening behulpzaam zijn bij verdere bewustwording en het integreren van de veranderingen.

Samenvatting

Werken met een enso-cirkel in therapie en coaching verdiept het ik-grensbewustzijn. De cliënt krijgt inzichten in zowel de intra persoonlijke ruimte als in de beleving van de tussenmenselijke ruimte. Dit draagt bij aan het integreren van veranderingen in privé- en werksituaties.

Literatuur

- Miralles, F. & Garcia, H. (2017), Vind je ikigai, breng het japanse geheim voor geluk in de praktijk, Uitgever Boekerij, Amsterdam.
- Blaser, N. (2008), Zo ben ik ... en jij bent anders, duidelijke grenzen verdiepen een relatie, De Driehoek, Waarbeke Be.



K_o Klotwijk

ko.klotwijk@gmail.com

06-33758753