

Oefening: Een Persoonlijk Gedicht

Deze oefening begint met een persoonlijk verhaal:

Afgelopen zomer ben ik samen met mijn vrouw en mijn dochtertje van 3 maanden oud op vakantie geweest in Ibiza. We hebben daar de rustige kant van het eiland verkend, met name de mooie kustplaatjes. Ook zijn we daar naar verschillende 'hippiemarkten' geweest. Op één van deze markten kwamen we een klein standje tegen - waar een jonge vrouw achter zo'n echt ouderwetse typemachine zat. Boven haar hing een touw, met daaraan allemaal kleine velletjes met hand getypte gedichten. Voor haar stond een bord: *Poetry on the Spot*. Hier stond beschreven hoe ze te werk ging:

Stap 1: Je mocht haar een onderwerp meegeven voor het gedicht (woord, idee of situatie).

Stap 2: Vervolgens improviseerde zij rondom dit thema binnen 10 minuten een persoonlijk gedicht.

Stap 3: Tenslotte zou ze het gedicht aan je voorlezen, waarna je vervolgens zelf mocht bepalen hoeveel jij voor dit persoonlijke gedicht wilde betalen.

We vroegen deze jonge dichter om een gedicht te maken voor onze kleine meid. Ze kwam met de suggestie om het gedicht aan onze dochter schrijven, voor haar 18e verjaardag. Vervolgens vroeg ze ons wat wij belangrijk vonden, wat we onze dochter wilde meegeven. Na hier even over te hebben nagedacht, vertelde we de haar dat we onze kleine meid vooral meegeven hoe geliefd ze was, hoe geliefd ze zal zijn en dat we er altijd, onvoorwaardelijk voor haar zullen zijn. Na een half uur kwamen we terug - het gedichtje was klaar. We gingen naast de dichter zitten met ons meisje op schoot, waarna ze het gedichtje voorlas. Een bijzonder momentje, een mooie herinnering en een fysiek aandenken die onze dochter later zelf nog eens kan teruglezen.

Die avond realiseerde ik mij, dat deze dichter ons vroeg om stil te staan bij onze waarden. Dit bracht mij dan ook op het idee voor de volgende ACT-oefening:

Ik wil jou namelijk uitnodigen om vanuit jouw volwassen zelf een gedicht te schrijven voor de 18-jarige jij - met het idee dat die jongere jij op zijn / haar 18e verjaardag - dit gedicht zou gaan lezen.

Wat had jij gewenst voor die 18 jarige jij? Wat vindt jij belangrijk? Wat wil deze 18 jarige jij meegeven? Wat had die 18e jarige jij wellicht nodig om te horen? Neem hier even rustig de tijd voor, om dit gedichtje te schrijven. Focus je niet teveel op de vorm en of het wel goed rijmt; focus je vooral op de boodschap. Schrijf het gedicht echt op een vel papier (printen mag ook). Ben jij niet zo'n dichter? Geen probleem. Maak er dan een brief van naar jezelf.

Ga nu op zoek naar een foto van toen je ongeveer 18 jaar was. Bestudeer jezelf eens goed. Hoe zag je er toen uit? Waar was je toen allemaal mee bezig? Wat vond je belangrijk? Wat vond je moeilijk? Pak dan nu het gedicht erbij en lees deze met de ogen van de 18-jarige jij. Laat deze boodschap even binnenkomen - van deze oudere jij, die jou kent als geen ander en het beste met jou voorheeft.

Ik hoop dat dit een waardevolle oefening voor je is geweest.

N.B. Als variant op bovenstaande oefening, zou je ook een gedicht kunnen schrijven voor de 10 jaar oudere jij.

