

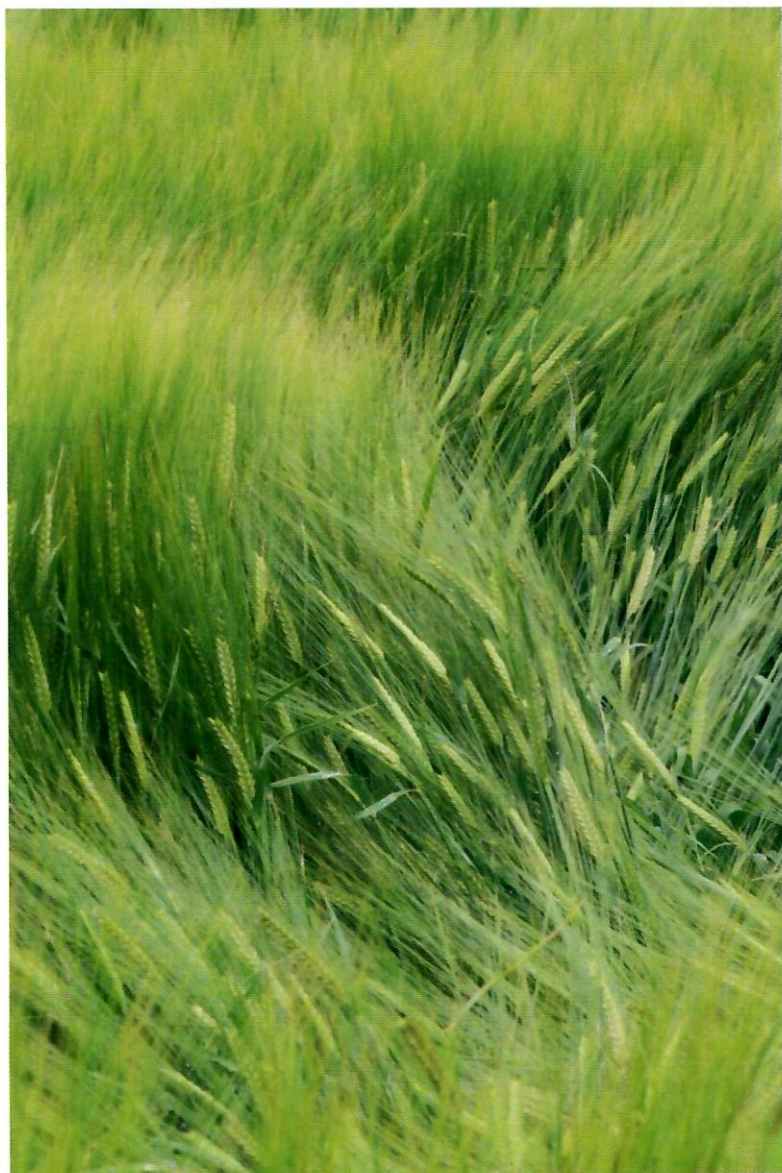
Inleiding

‘Niets is wat het lijkt’. Het is de openingszin van mijn favoriete tv-programma, *Wie is de Mol?* Het is ook de belangrijkste paradox in fotografie. Hoe je ook je best doet om de werkelijkheid zo waarheidsgetrouw als mogelijk weer te geven, je kijkt altijd met jouw filters naar de wereld. Zoals filmregisseur en scenarist Jean Luc Godard zei: “Kunst is niet de weerspiegeling van de werkelijkheid. Het is de werkelijkheid van de weerspiegeling.” Alles wat je ziet, hoort, proeft, ruikt en voelt wordt door je hersenen geïnterpreteerd. Dit vormt jouw kijk op de wereld. Iedereen creëert zijn eigen wereldbeeld op basis van zijn eigen rugzakje. In welke omgeving ben je opgegroeid, welke herinneringen heb je, wat heb je allemaal meegemaakt, gelezen en gezien? Wanneer je je hier bewust van bent kun je met andere ogen naar de wereld kijken en proberen de wereld achter de werkelijkheid te tonen, het mysterie van het leven te onthullen. Wanneer je de diepte in durft te gaan, te vertrouwen op wie je bent en écht durft te zijn, kun je tot diepgaande inzichten komen en je persoonlijke waarheid blootleggen. Door je te verbinden met je onderwerp kun je de betekenis van een gebeurtenis ontrafelen en het karakter van iemand onthullen. Daarmee is fotografie een krachtig instrument. Waarachtige foto’s raken niet alleen jezelf, maar ook de kijker recht in het hart. Misschien herinner je nog dat moment waarop je naar een foto keek en de wereld even stil stond; je schrikte op van de gewaarwording, je adem stokt. Al je dagelijkse beslommingen verdwijnen naar de achtergrond en er is alleen nog maar het nu. Nog lang na het bezoek aan het museum herinner je je de confrontatie met deze foto en maakt het je gedachten los. Wanneer je de kijker echt raakt, kan dit zelfs een positieve verandering teweeg brengen. Je kunt empathie oproepen, inzichten geven of blijdschap opwekken. Fotografie kan zelfs een helende werking hebben. Door de menselijkheid in de strijd te laten zien of de schoonheid en waardigheid in het gewone, kun je hoop brengen in een wereld die soms gevuld lijkt met wanhoop.

De verantwoordelijke fotograaf

Wanneer je met fotografie een kijker zo diep kunt raken, geeft dit ook een ethische en morele verantwoordelijkheid. Dagelijks worden er miljoenen beelden gemaakt en gedeeld via sociale media. Hoeveel van deze beelden hebben een positieve invloed op de kijker? Veel fotografie promoot de consumptiemaatschappij, toont nepnieuws of het perfecte maakbare leven, inclusief onrealistische schoonheidsidealen. Fotografie als vorm van zelfpromotie dat voortkomt uit het ego kan bij de kijker onzekerheid oproepen. Dit kan leiden tot vermindering van het zelfvertrouwen. Door je verwondering voor het leven te delen, je

compassie te delen, het ontzag en respect voor de ander te laten zien, kun je als fotograaf een positieve sociale verandering stimuleren. Het kan de ogen openen en mensen aanzetten om samen gemeenschappelijke problemen te lijf te gaan. De blik verschuiven van *ik* naar *wij*. De kijker kan door jouw ogen de schoonheid van zijn omgeving en de ander herontdekken. Fotograaf Robert Adams schrijft in zijn boek *Beauty in Photography*: “De taak van de fotograaf is niet om de onweerlegbare feiten weer te geven, maar te proberen samenhang te vinden tussen intuïtie en hoop.”



Deel de verwondering voor het leven.

Fotografie vormt een raam naar de wereld. Door te vieren wat goed is en te protesteren tegen wat verkeerd is, creëer je bewustwording bij het publiek. Door stukjes werkelijkheid te selecteren, te herdefiniëren en te transformeren, kun je laten zien wat is. In het boek *The Mindful Photographer* schrijft David Ulrich: “Met kunst creëer je bewustwording bij je publiek over wie we zijn, wie we denken dat we zijn en wie we zouden kunnen zijn. [...] Met behulp van fotografie kun je nieuwe verhalen en een nieuwe geschiedenis creëren.” Kijk hoe de huidige ontwikkelingen in de kunst op gebied van sociale gelijkheid, en inclusie op gebied van LHBTIQ+, racisme en kolonialisme de publieke opinie opschudden. De confrontatie die kunst aangaat met het publiek kan een verschuiving in het perspectief tot stand brengen en het bewustzijn van de kijker veranderen.

De kracht van mindfulness

Ik hoor je denken: dat is allemaal mooi gezegd, maar hoe dan? Misschien maakt het je zelfs wat onzeker wanneer fotografie ineens over zulke grote dingen gaat als de wereld veranderen. Elke verandering begint met iets kleins, zoals een steentje dat je in de vijver gooit. Mindful fotograferen opent het pad naar betekenisvol fotograferen. Het geeft verdieping, of je nu documentair fotograaf bent, fine art op straat fotografeert of in de studio, kunstenaar bent of verhalenverteller. Mindful fotograferen leert je opnieuw kijken en toont wat je echt hebt gezien in plaats van wat je dacht te zien. Net als in mindfulness gaat het om de reis en niet om wat je verwacht. Er is geen doel, je neemt de wereld zoals die is, zonder oordeel. Mindfulness maakt je bewust van je omgeving en gevoelens waardoor je eerlijk naar jezelf kunt kijken. Het nodigt uit om nieuwsgierig te zijn. Dat is iets wat wij als fotografen goed kunnen gebruiken. Nieuwsgierigheid opent je hart, wakkert speelsheid aan en laat je kijken door andere ogen. In hoofdstuk 4, *Het gouden ei* heb je ontdekt hoe anders de wereld eruit ziet wanneer je door de ogen van een kind, reiziger of marsmannetje kijkt. Een frisse blik op de wereld hernieuwt het plezier in fotografie en opent je oog voor de schoonheid om je heen.

Mindfulness brengt niet alleen verdieping in je fotografie, maar verhoogt ook je welzijn. Door je niet te focussen op wat je niet hebt maar op wat je wel hebt, roept mindfulness dankbaarheid op voor wat er is en de mensen om je heen. Het wakkert compassie en optimisme aan. Hierdoor kom je in een positieve spiraal waarin je meer veerkracht, zelfvertrouwen en zingeving ervaart. Je leert obstakels overwinnen en lijdt minder onder je gedachten, verlangens en gevoelens. Door te accepteren wat is, vermindert je angst en pijn en kun je tegenslag gebruiken om te groeien. Wanneer je je realiseert dat we meer zijn dan het erg-



Nieuwsgierigheid laat je kijken door andere ogen.

ste dat we hebben meegemaakt, kun je het loslaten en helen. Hoe meer je je bewust bent van jezelf en de verbinding met de ander, hoe makkelijker het wordt om emoties aan te voelen en af te stemmen op de ander. Als er echte verbinding is, als je resoneert met je onderwerp, als je begrijpt wat je ziet, dan kun je echt foto's maken die raken.

Opnieuw leren spelen

Nieuwsgierigheid, loslaten, acceptatie, verbinding en dankbaarheid. Ik hoor je denken: dat wil ik ook. En dat kan. Net als met alles kun je mindfulness en daarmee mindful fotograferen oefenen. Een eerste stap is openstaan voor de wereld. Stel jezelf na het wakker worden de vraag; wat ga ik vandaag leren? Laat je leiden door wat op je pad komt en verras jezelf door af en toe een zijweg te nemen. Kijk met kinderlijke verwondering naar dat wat op je pad komt, grenzeloos en ongeremd. Wat als alles mogelijk is? Onderzoek je wereld en laat je leiden door je intuïtie. Zet je zintuigen open en wees nieuwsgierig. Wat zie je, wat voel je, wat hoor je, wat proef je en wat ruik je? Kun je nog spelen? Als dit nog niet zo gemakkelijk voor je is, zoek dan bewust het experiment op. Maak

heupshots, fotografeer met de camera boven je hoofd, fotografeer met je oor. Door niet door de zoeker te kijken, maak je je oog los. Je maakt je speelsheid los en komt tot nieuwe ontdekkingen. Het opent je onbewuste en intuïtie, wat kan leiden tot nieuwe gedachten en inzichten.

Om je zo vrij te kunnen bewegen is het belangrijk dat je focus hebt en je niet laat afleiden door de dagelijkse beslommeringen. Je kunt alleen volledig in het nu zijn wanneer je je geest leegmaakt. Een goed hulpmiddel hiervoor is schrijven. Wanneer iets maar door je hoofd blijft malen, neem dan een piekerkwartiertje. Ga zitten en schrijf in vijftien minuten alles op wat steeds in cirkeltjes in je gedachten maalt. Door op deze manier een braindump te maken, doorbreek je de cirkel en komt er weer rust. Wat zeker ook helpt is het bijhouden van een takenlijst. Zodra je een taak op je takenlijst zet hoeft je hem niet meer te onthouden en kan het uit je hoofd. Begin de dag eerst met de belangrijke en dringende taken die op je lijstje staan. Een mooi hulpmiddel is de timemanagementmatrix van Stephen R. Covey.

	urgent	niet urgent
belangrijk	Doen nu! Moet ik dit nu doen?	Plannen Moet ik dit nu doen?
niet belangrijk	Overdragen Moet ik dit nu doen?	Niet doen Moet ik dit nu doen ?

Timemanagementmatrix.

Met behulp van de matrix verdeel je je taken naar belangrijkheid en urgentie. Belangrijke taken zijn taken die je dichterbij je doel brengen. Urgente taken zijn taken die dringend zijn. Een taak die belangrijk en urgent is vraagt om directe actie. Een belangrijke taak die niet urgent is gaat vaak over de lange termijn. Denk bijvoorbeeld aan ontwikkelkansen. Het is zeker belangrijk om je doel te halen, maar het hoeft niet nu. Dat geeft je de ruimte om er over na te denken.

Het voordeel is dat je deze taak kunt plannen. Veel van onze tijd besteden we aan taken in het derde kwadrant. Het zijn taken die urgent zijn, maar niet belangrijk. Vaak zijn het taken die eigenlijk niet bij jou horen, maar bij iemand anders. Ze komen binnen via een telefoontje, appje of mailtje en beginnen vaak met 'Kun je even ...?' Natuurlijk help je graag een ander, maar wanneer je je continu laat afleiden door andermans zaken kom je zelf in de problemen. Het is best lastig om deze taken te herkennen en om ze te laten bij wie ze zijn. Het is belangrijk om voor jezelf op te komen. Het laatste vierkant zijn taken die niet urgent en belangrijk zijn. Zaken die je van je doel af houden, zoals doelloos internetten, junkmail lezen of dwalen op sociale media. Je kunt het zien als afleiding of uitstelgedrag. De matrix helpt je om prioriteiten te stellen. Het voordeel van deze manier van werken is dat je minder tijd nodig hebt voor je werk en meer tijd overhoudt voor fotograferen, spelen en mediteren. Want naast spelen is ook mediteren een goed hulpmiddel om je geest te trainen in mindfulness.

Stappenplan, stap 51: Timemanagementmatrix

- Maak een takenlijst van dingen die je nog moet doen.
- Verdeel je taken over de vier kwadranten van de timemanagementmatrix.
- Plan de belangrijke taken die niet urgent zijn in je agenda.
- Schrap de taken die niet belangrijk en urgent zijn.
- Kijk nog eens kritisch naar je takenlijst. Stel je hierbij steeds de vraag:
 - **Moet** ik dit nu doen? (Is het noodzakelijk?)
 - Moet **ik** dit nu doen? (Ben jij de enige die dit kan doen?)
 - Moet ik **dit** nu doen? (Is dit de juiste aanpak of kan het ook anders?)
 - Moet ik dit **nu** doen? (Kan het wachten?)
 - Moet ik dit nu **doen**? (Wat gebeurt er als je het niet doet?)

Door de klemtoon steeds te verschuiven, ontdek je vanzelf of iets belangrijk of urgent is.

Welke taken horen eigenlijk niet bij jou? Kun je ze ook teruggeven, negeren of delegeren? En denk erom: nee is ook een goed antwoord!

Meditatie helpt je om met behulp van je adem, zintuigen en lichamelijke sensaties in het nu te komen. Mediteren helpt je bij het observeren van je gedachten en emoties. Het maakt je bewust van je vooroordelen. In plaats van te oordelen leer je *aanvoelen*. Hoe meer je oefent, hoe meer je leert vertrouwen op de wijsheid van je lichaam. Wanneer je leert kijken vanuit dit hogere bewustzijn, is je blik helder en kun je werkelijk zien en weten wat is.

Stappenplan, stap 52: Speel!

- Ga naar een plek die je nog niet kent en neem je camera mee.
- Laat je leiden door je nieuwsgierigheid.
- Zet je zintuigen open. Wat voel je, ruik je, proef je, hoor je, zie je?
- Draai een rondje en richt je camera ongezien op een onderwerp en maakt een foto.
- Maak nu een foto met de camera tegen je oor.
- Maak een foto met de camera boven je hoofd.
- Maak een foto vanaf je heup.
- Ga net zo lang door tot je het plezier voelt dat je had wanneer je als kind speelde.
- Kijk met deze speelse nieuwsgierige blik om je heen. Laat je verwonderen en fotografeer je ontdekkingen.

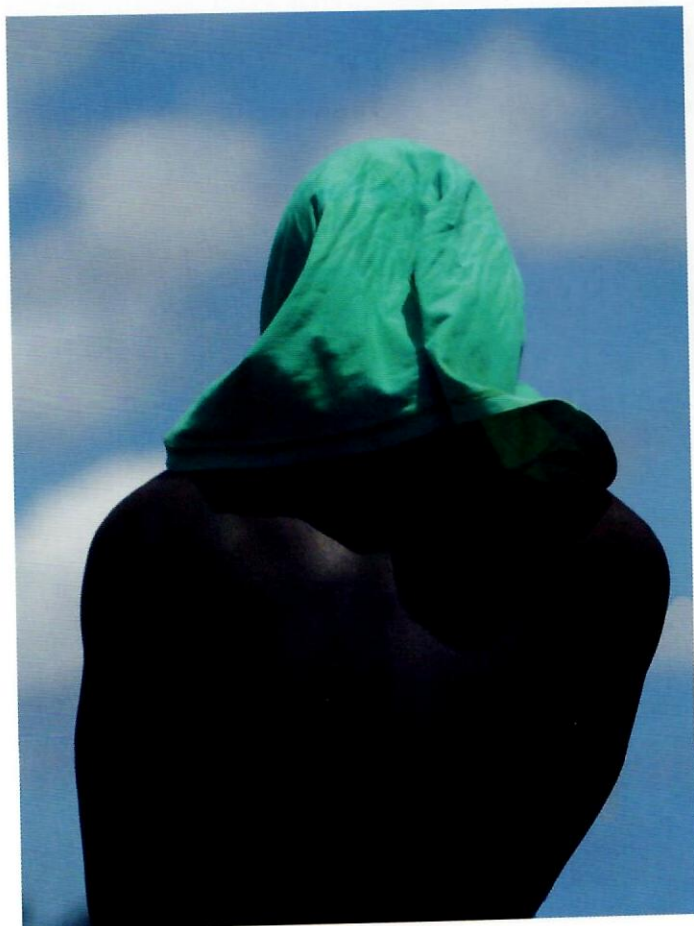
Mindful fotograferen

Wanneer je mindful fotografeert, wordt de camera een verlengstuk van jezelf. Je bent volledig in het moment, aanwezig en in balans. Terwijl je verbinding maakt met je onderwerp, ben je je tegelijkertijd bewust van je sensaties en emoties. Je kijkt niet alleen met je oog, maar ook met je hart en geest. Je lijf is een stemvork waarmee je je zintuigen afstemt op de essentie van wat je ziet. David Ulrich omschrijft dit als “Eén oog naar binnen en één oog naar buiten.” Door je te focussen op de interactie en volledig aanwezig te zijn, voel je de ander aan en begrijp je wat je ziet. Je wordt één met je onderwerp, je weet. Het is het verschil tussen ooggetuige zijn en echt zien. Mindful fotografie raakt je wezenlijk in het hart.

Het proces begint bij jezelf in balans brengen, uitlijnen. Met behulp van een gebalanceerde ademhaling breng je je buik, hoofd en hart op één lijn. Je hart opent je compassie, in je hoofd zetelt je creativiteit en je buik is de toegangspoort tot intuïtie; denk maar aan onderbuikgevoel. Door je hart, hoofd en buik op één lijn te brengen, kom je in de goede staat van zijn. Om dit te bereiken zorg je dat je voeten stevig op de grond staan en richt je je aandacht op je ademhaling. Breng je ademhaling in een ritme van zes tellen inademen en zes tellen uitademen. Sluit de deur naar het verleden met al zijn herinneringen en sluit de deur naar de toekomst met al zijn plannen, ideeën en zorgen. Er is alleen maar nu. Leg één hand op je hart en één hand op je buik om contact te maken met je compassie en intuïtie. Houd het ritme van je adem vast tijdens het hele proces. Als er gedachten je hoofd binnendringen, laat je ze voorbij

zweven als wolken, zonder oordeel, zonder erop in te gaan. Wanneer je de verbinding kwijtraakt, ga dan even terug naar deze stap en pak de draad weer op.

Werk in stilte. Blijf in het nu, drentel, kijk en wacht met volledig bewustzijn en aanwezige aandacht, zonder intenties en zonder dingen te labelen of te oordelen. Kijk zorgvuldig en wees bewust van je sensaties tot iets je hart raakt. Wanneer je diep geraakt wordt door een impressie pak je je camera en houd je je hand op de knop. Wees je bewust van de sensaties die je voelt en wat je voelt bij je onderwerp, net zolang tot er een gedeeld bewustzijn is. Merk op wanneer je een beeld gaat creëren, dan heeft je hoofd de overhand. Laat het los en keer terug naar je ademhaling. Zes tellen in, zes tellen uit. Wanneer je een verschuiving voelt in je sensaties als je zintuigen geraakt worden of er een beweging is die je geest raakt, druk je af. In dit moment van ongewone helderheid is er geen ruimte meer voor oordelen of gedachten. Je weet dat je nu moet afdrukken. Dit is het juiste moment.



Wacht tot er een beweging is die je geest raakt.

In het boek *The Mindful Photographer* gaat David Ulrich nog dieper in op het proces en alle facetten van mindful fotograferen.

Alles draait om verbinding. Je kunt een foto alleen verdienen door je onderwerp met respect te benaderen en echt te luisteren. De foto is jouw reactie op de omgeving. Door deze flits van herkenning bij jezelf ben je in staat om de schoonheid van het alledaagse en de ziel van het onderwerp te onthullen. Wees je dus bewust van je houding. Een groot ego vormt een obstakel om met je onderwerp in verbinding te komen. Zet jezelf opzij en ga niet boven je onderwerp staan. Een bescheiden houding past bij een mindful fotograaf. Bescheidenheid is niet hetzelfde als denken dat je minder bent. Weinig zelfvertrouwen kan net zo in de weg staan als een groot ego. Door met compassie, empathie en ruimhartigheid naar je onderwerp te kijken, ontstaat er een intuïtieve connectie met het onderwerp. Door van binnen naar buiten te fotograferen ben je in staat om echt te voelen en alle façades te laten zakken. Het geeft ruimte om je sympathie, liefde, passie en ook boosheid, woede en angst te tonen. Wees niet bang om echt te zijn; laat je raken en durf kwetsbaar te zijn. Hoe beïnvloedt jouw ervaring wat je ziet? Het antwoord op deze vraag geeft je inzicht en laat je dieper tot de kern doordringen. Het stelt je in staat het echte verhaal te vertellen.

Auteur van je eigen verhaal

Iedereen heeft verschillende rollen in het leven. We leven verschillende versies van onszelf, bijvoorbeeld moeder, leraar, dochter, fotograaf, zus en vrijwilliger. In al deze rollen vertellen we onszelf verhalen en creëren we ons eigen wereldbeeld. Verhalen die gaan over het verleden, heden en de toekomst. Soms sluiten de verhalen die we onszelf vertellen elkaar uit, of zijn de verhalen niet consistent. Dit levert spanning en onrust op, waardoor interne dialogen ontstaan. Ook wanneer het gewenste beeld niet aansluit bij het heden levert dit spanning op door alle onvervulde dromen. Fotograferen kan je helpen om de verborgen betekenis achter deze verhalen te onthullen. Een foto is een visueel beeld van een zintuiglijke reactie, een flits van een herinnering, een suggestie van de waarheid. Het is een innerlijke reflectie die je in staat stelt je levensverhaal in beeld te brengen, zoals vroegere gedragingen, normen en waarden en emoties. Fotografie is een krachtig middel voor zelfonderzoek. Het legt je obstakels bloot, laat je worstelingen zien, maar ook je ontwikkelingen en kracht.



De foto is een innerlijke reflectie.

De werkelijkheid uit zich vaak in symbolen en metaforen. Deze komen naar boven door je onbewuste aan het woord te laten tijdens het fotograferen. Taal kan je helpen om deze visuele metaforen te benoemen en betekenis te geven. Hiermee kom je van een oppervlakkige beleving naar een diepe ervaring. Fotografie kan hierdoor een therapeutische werking krijgen en helend werken. Jan Sitvast heeft hiervoor de *empowerment fotografiemethode* ontwikkeld, die onder andere gebruikt wordt in zorginstellingen. Het kan je helpen de auteur van je eigen verhaal te worden en daarmee de regie over je eigen leven in handen te nemen. In plaats van slachtoffer te zijn van dingen die je overkomen, neem je een actieve rol in. Dit kan leiden tot vermindering van angst, schaamte en rusteloosheid en toename van hoop en verwachting. Uiteindelijk kan het je zelfbeeld veranderen, de drijvende kracht achter je emoties.

Stappenplan, stap 53: (On)bewuste metaforen herkennen

- Selecteer een aantal foto's die je onlangs hebt gemaakt of uit je archief.
- Welke overeenkomsten zie je in lichtgebruik, kader, kleur, vorm en inhoud?
- Wanneer resoneert een foto bij je?
- Welke emoties roept het bij je op?
- Wat gebeurt er in je lijf?
- Welke associatie roept dit bij je op?
- Welke betekenis kun je hieraan geven?

Tot slot

Fotografie gaat ergens over. Het is een reflectie van je innerlijk waarmee je emoties kunt weergeven, concepten laten zien, verhalen vertellen en jouw beeld van de wereld tonen. Maar bovenal is fotografie leuk om te doen: het is een middel waarmee je je kunt uiten en waaraan je plezier kunt beleven. Het is een manier om in contact te komen met onbekende werelden en andere mensen. Daarom raad ik je aan om vooral te genieten van het proces en bij jezelf te blijven. Niets hoeft, het is jouw verhaal en jouw manier van naar de wereld kijken. Ik hoop dat dit boek je heeft geholpen om te ontdekken wat jouw manier is om je te uiten in fotografie op een manier die bij je past en waarbij je je prettig voelt. Ik hoop dat het proces je heeft geholpen om je zelfvertrouwen te vergroten en erop te vertrouwen dat het goed is wat je doet. Ieder mens is anders, dat geldt ook voor fotografen.