

CREATE FOR CHANGE

Steek 8 weken lang de handen uit de mouwen &
zet je eerste stap richting verandering !



EEN BOEK VOOR IEDEREEN DIE LAST HEEFT VAN ANGST, DEPRESSIEVE GEVOELENS, BURNOUT, UIT ELKAAR VALLEN,
MEDISCH ONVERKLAARBARE FYSIEKE MOEILIKHEDEN EN ANDER PSYCHISCH LEED

Rebekka Rogiest | Art Crossing®

Copyright © 2017 by Rebekka Rogiest. Alle rechten voorbehouden. Niets uit de uitgaven van dit boek mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze. Hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur Rebekka Rogiest.

Beperking van aansprakelijkheid / garantiebeperking: Hoewel de auteur zich tot het uiterste heeft ingespannen om dit boek en handboek voor te bereiden, geeft zij geen verklaringen of garanties met betrekking tot de nauwkeurigheid of volledigheid van de inhoud van dit document en wijzen zij uitdrukkelijk alle impliciete garanties af van geschiktheid voor een bepaald doel. Het inhoudelijke luik en de beeldende uitnodigingen die hierin worden gegeven, zijn mogelijk niet geschikt voor uw situatie. U dient zo nodig de auteur zelf of een andere professional te raadplegen in diens praktijk. De auteur is niet aansprakelijk voor optionele schade, inclusief maar niet beperkt tot speciale, incidentele, gevolg- of andere schade.

INHOUD

Hoofdstuk 1: Voorwoord

pag. 4

Hoofdstuk 2: Word creator, uitvinder!

pag. 7

Hoofdstuk 3: Weg met de therapeut, welkom online sessies?

pag. 10

Hoofdstuk 4 : 6 cruciale elementen die verandering mogelijk maken

pag. 14

Hoofdstuk 5: Let's create for change!

pag. 20

Hoofdstuk 6: Beeldend proces aan het woord

pag. 39

Hoofdstuk 7: Ik wil echt stappen zetten

pag. 41

HOOFDSTUK 1



Voorwoord

Hallo,

Moedig dat je aan de slag wil gaan om niet langer zoveel last te hebben van wat jou hindert! Wat dat bij jou precies is, kan werkelijk van alles zijn.

Misschien heb je last van angst(en), een burn-out, depressieve gevoelens, moeilijkheden met sociale/relatiele/seksuele relaties. Het kan zijn dat je een 'teveel' gewaar wordt van prikkels, of je medisch onverklaarbare fysieke klachten hebt. Je herkent jezelf soms misschien niet meer, hebt het gevoel soms helemaal uit elkaar te vallen en niet meer te weten wie je bent of dát je er bent. Waar je last van hebt, kan werkelijk eender wat zijn.

Soms heb je er met periodes last van, soms denk je - of ben je er van overtuigd - dat je het op je eentje nooit meer 'opgelost' krijgt.

Ik geloof werkelijk dat er ook voor jou, ongeacht waar jij op dit moment last van hebt, verandering mogelijk is. Het vraagt echter om minimaal één ding: aan het werk gaan; de handen uit de mouwen steken.

Verandering komt er niet door boeken te lezen over jouw problemen. Ook niet als dat boeken zijn van ervaringsdeskundigen. Evenmin komt verandering door te wachten tot wanneer een of expert jou zegt wat en hoe je de dingen moet gaan doen, of je te beperken tot het slikken van een pil. Ook het volgen van een cursus zal jou niet helpen werkelijke oplossingen voor jouw problemen vinden. Het is ander werk dat er moet gebeuren.

Ben je de manier waarop je leven er nu uit ziet beu? Bezorgt *iets* jou teveel last? Wil je dat dingen veranderen en dichter bij je dromen komen? Kan je best wel wat hulp en richting gebruiken? Dan is CREATE FOR CHANGE echt voor jou om je gang te zetten.

Het is geen wonderboek. Wonderen bestaan niet. Het vervangt absoluut op geen enkele manier een therapeutisch proces. Het heeft als doel jou in beweging te krijgen, een eerste stap te zetten op een andere manier die je tot nu toe gewend was te doen. En waardoor ook voor jou een leven met minder lijden mogelijk wordt.

CREATE FOR CHANGE nodigt je uit om ongenueanceerd te 'spreken' en werken op een manier die anders zal zijn dan anders.

Wat kan het jou opleveren?

- ♦ Je komt in beweging op een totaal nieuwe manier zonder dat je enige ervaring met beeldend werk moet hebben
- ♦ Je leert dingen bij over jezelf doorheen het werken zelf
- ♦ Het kan helpend zijn als je twijfelt of het opstarten van een therapeutisch proces voor jou de volgende stap is.
- ♦ Het is ideaal als je thuis zit omdat werken op dit moment niet langer gaat (of slechts in beperkte mate mogelijk is) en je niet voortdurend verstrikt wil raken in je eigen gedachten.
- ♦ Het kan je helpen als je in afwachting van een opname alvast op een manier aan de slag wilt gaan.
- ♦ Het kan zinvol zijn om in afwachting van je verdere ambulante begeleiding te blijven aan het werk zijn

'Weer een kleurboek voor volwassenen?' Absoluut niet! Ik ben creatief therapeut beeldend en ik heb werkelijk niets met dergelijke boeken. Ik geloof niet in dergelijke boeken als het gaat over verandering teweeg brengen in je psychische klachten. Wat dit boek jou aanbiedt heeft daar in het geheel niets mee te maken.

Ik wens je veel momenten van écht spreken en durven de handen uit de mouwen steken!
Ik geloof dat ook voor jou verandering mogelijk is.

Let's create, it's time for change!

Rebekka Rogiest



ALS HET IN JE HOOFD BLIJFT ZITTEN,
STAAT HET OP DE VERKEERDE PLEK



HOOFDSTUK 2



Word creator, uitvinder!

WORD CREATOR, UITVINDER

Stel je voor je dat er niet langer dingen zijn die je in je dagelijkse leven ernstig belemmeren. Dat je de energie hebt om te doen wat er bij jou past. Dat je meer weet wie je bent. Dat angsten je niet langer overspoelen en verlammen. Dat je jezelf meer onder controle hebt.

Hoe zou je lever er dan uit zien? Wat zou je dan doen? Waar en met wie zou jij dan wonen? Noteer het hier onder of nog anders maak een beelden werk als antwoord op deze vraag. Neem een balpen/(kleur)potlood/stift en een blad papier, meer heb je niet nodig.

.....

.....

.....

.....

.....

Stel je voor dat je weet wat goed, helpend voor jou is en je jouw leven daarnaar kan inrichten. Dat je niet steeds helemaal onderuit gaat als er iets onaangenaam op je pad komt en je minder last hebt van wat je nu hindert.

Onmogelijk voor jou? Daar geloof ik niet in. Ik schreef het al eerder: ik geloof dat veranderingen mogelijk zijn! Ik geloof dat je de uitvinder kan gaan worden van je eigen oplossingen. Ik schrijf dit met overtuiging aangezien ik het in mijn praktijk bij zoveel mensen zie gebeuren. Elk op hun manier. Waarom zou dit voor jou onmogelijk zijn?

Alleen: hiervoor zal iets moeten gaan veranderen ten opzichte van de bestaande situatie.

Hoe? Wel, er bestaat niet zoiets als dé magische verandering die iemand je verteld of een of ander magische 'ingreep' waardoor het leven een groot paradijs op aarde wordt.

Dat brengt ons dus bij een vervelend besef dat ik al eerder aanhaalde: je moet zelf de handen uit de mouwen steken. Het is werken. Het vraagt van jou doorzetting, geduld en verandering.

En laat dat nou net zijn waar vele mensen - en dus misschien ook jij—niet zo van houden: verandering.

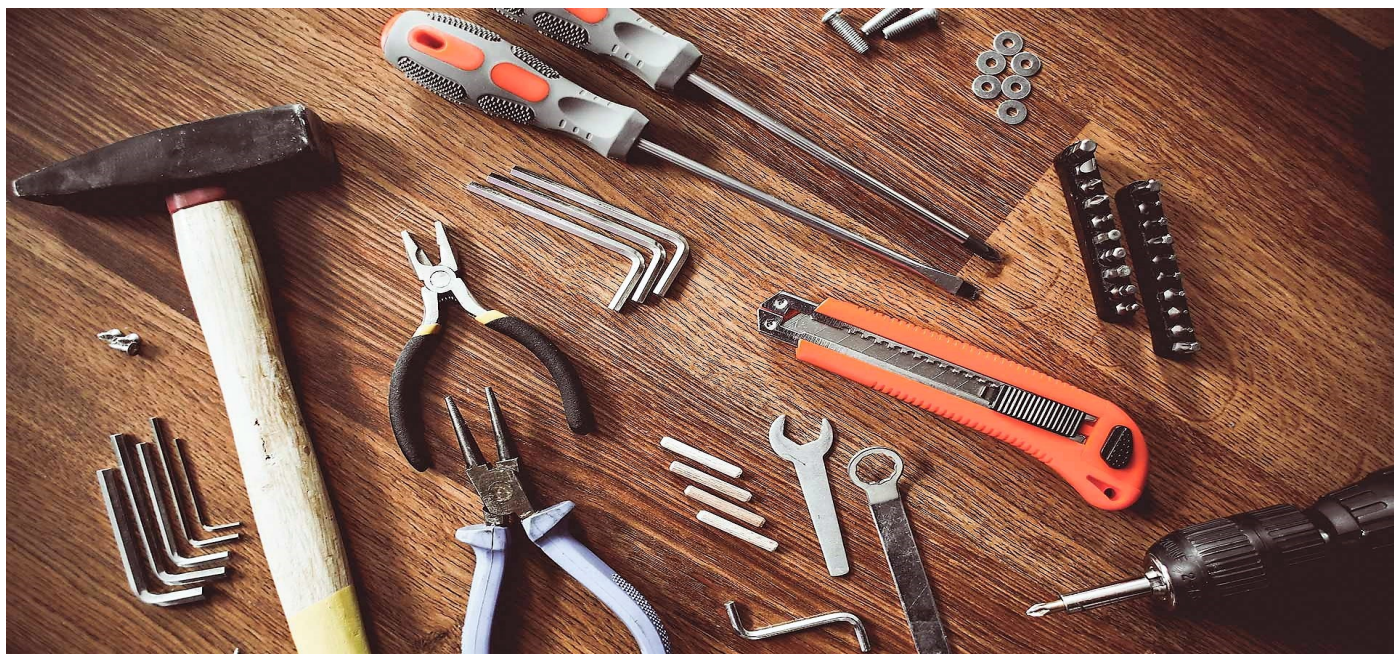
Vaak blijven we doen wat we al altijd gedaan hebben, vaak ook onbewust. Soms proberen we iets anders om na enige tijd te constateren dat onze nieuwe oplossingen niet meer (voldoende) werkt. Hetzelfde blijven doen, is iets dat gebeurt om verschillende, geheel persoonlijke redenen. Jammer genoeg verandert daardoor niets waardoor de 'last' minder wordt.

Om verandering teweeg te brengen zal je een manier moeten vinden om uit te spreken (hoe bizar of gênant je sommige zaken misschien ook vindt om uit te spreken) wat jouw probleem echt is. Wat het écht is wat jou allemaal bezig houdt. En in het beste geval doe je dat ten aanzien van iemand die hiervoor degelijk is gevormd en uiterst zorgvuldig met jouw spreken en werken weet om te gaan. Enkel zo wordt verandering mogelijk.



Wat jou te doen staat? De eerste stap zetten. Beginnen met spreken. Je handen uit de mouwen steken. Ook letterlijk. Werken. Aan de slag gaan. Uitproberen, testen en verder bouwen aan oplossingen.

Je wordt dan de best mogelijk creator die voor jou mogelijk is waardoor verandering echt kan ontstaan en je minder last hebt van wat je vandaag in het leven zo ontzettend hindert.



‘Ik, een creator?’ Ja, **jij een creator!** Iemand die **in staat is om eigen oplossingen uit te vinden, perfect op maat van wie jij bent.** Geen paniek, je hoeft dit wel zelf, maar daarom niet alleen te doen.

Velen leven in de overtuiging dat ze een looser zijn als ze niet in staat zijn om geheel op hun eentje hun problemen op te lossen. Als je echter in een moeras bent terecht gekomen en je wilt er op eigen houtje uitkomen door hevig te gaan bewegen, wat gebeurt er dan? Juist, je zakt dieper. Als je niets doet? Dan zak je ook dieper. Then you’re losing. Maar wat als je een stok grijpt die iemand je aanbiedt en jij jezelf vervolgens op eigen kracht uit het moeras weet te trekken. Ben je dan nog steeds de looser?

Ik kan niet genoeg benadrukken dat het enkel de oplossingen zijn die je zelf bedenkt (bijvoorbeeld hoe jij op eigen kracht je via de stok uit het moeras weet te trekken) die ervoor zullen zorgen dat er verandering komt in al die ‘last’, ‘hinder’ en ‘problemen’.

Geheel **hoofdstuk 5** bevat uitnodigingen die je gedurende 8 weken voor elke week van twee à drie beeldende uitnodigingen voorziet. Het zal anders zijn dan anders. Anders dan wat je al gewend bent te doen. Hetzelfde doen wat je tot nu toe deed bracht immers ook geen oplossing tot nog toe.

Er bestaat geen ‘goed’ en ‘fout’ als invulling voor de beeldende uitnodigingen. Je hoeft er geen enkel creatieve aanleg voor te hebben en het mag van in de kleuterklas geleden zijn dat je nog eens een kleurpotlood in je hand hebt genomen. Je kiest zelf ook met welk werk je aan de slag gaat en met welke niet.

Nodig jezelf uit om neer te schrijven of een beeld te maken zoals het op dat moment in je opkomt. Misschien zou dezelfde vraag morgen een andere invulling geven, dat is helemaal niet erg en zelf helemaal gewoon.

HOOFDSTUK 3



Weg met de therapeut,
welkom online sessies?

WEG MET DE THERAPEUT, WELKOM ONLINE SESSIES?

Alvorens ik je alle informatie geef over de beeldende uitnodigingen wil ik in hoofdstuk 3 en 4 samen met jou nog heel even stil staan bij twee belangrijke elementen.

DE QUICK FIX

Herken je dit? Je lamp is stuk, vindt er geen meer in de voorraadkast en stapt onmiddellijk je huis uit om een nieuwe lamp te kopen. Of dit: je loopt al drie dagen rond met stevige tandpijn, beslist dan toch de tandarts te bellen en bent teleurgesteld dat je niet meer deze week maar pas over drie weken ten vroegste kan komen.

Gelukkig is er daarnaast ook nog *bol.com* waarop je die nieuwe smartphone kunt kopen en je deze morgenvroeg al aan huis geleverd krijgt. Gelukkig is er *deliveroo* die je maaltijd aan huis brengt op een tijdstip van jouw keuzen en *zando/nespresso/...* waar je naar hartenlust nieuwe kledjes, hemden en koffie kan kopen.

Levend in het Westen heerst de tendens om snelle en goedkope oplossingen te willen voor alles wat ons ‘ongemak’ bezorgt. We kopen ons ‘geluk’. Niet anders willen we dat voor psychische klachten: geen grote tijdsinvestering, goedkoop of gratis, niet al te veel inspanning moeten doen en onmiddellijk resultaat.



“Dokter, geef mij gewoon een pil.”

“Mevrouw, zeg mij gewoon wat ik moet doen om van mijn problem af te raken. Ik betaal u daarvoor royaal.”

Als dit laatste ook een gedachte is die jij hebt, dan wil ik even het volgende meegeven: bij een therapeut kan je geen oplossingen kopen. De prijs die je per sessie betaalt is bovendien ook niet recht evenredig met het aantal seconden en minuten dat je sessie duurt.

Als de sessie een waarde heeft van 60 euro en deze duurt 50 minuten wil dat niet zeggen dat je 1 euro 20 eurocent per minuut betaalt en je bijgevolg minder zou moeten betalen als je sessies eens wordt afgerond na 40 minuten. Zo werkt het helemaal niet.

De duur staat los van de financiële waarde van de sessie. Dit wil niet zeggen dat de therapeut zomaar wat kan gaan freewheelen met de lengte van de sessies. Als een sessie eens korter is, dan is dat omdat dit op dat moment klinisch is aangewezen, omdat daar op dat moment een zeer goede reden voor is; geheel afgestemd op wie jij bent en op dat eigenste moment. Even zeer als de sessie eens enkele minute langer duurt.

Een therapeut die jou én zijn vak au serieux neemt investeert zelf voortdurend in permanente vorming. En los daarvan is een therapeutisch traject er een dat per definitie tijds- en arbeidsintensief is.

Wie zich afvraagt of de waarde van de sessies de investering waard is, vraagt zich het best af wat het hem/haar waard is om minder last te hebben van zijn mentale problemen en wat het hem/haar waard is meer het leven te kunnen leiden waar ze van dromen.

Wie echt verandering wil en er iets aan wil doen vindt altijd een oplossing die binnen zijn budget past. Vind je het te duur en verkies je liever elke maand een paar nieuwe broeken en kledingjes of die extra drie dagen aan zee? Dat mag, daar is niets mee. Dan is het moment waarschijnlijk nog niet daar dat je écht verandering wilt en daarvoor bereid bent iets te gaan doen dat je moeite kost.

Doorgaans is het niet de prijs die mensen weg houdt uit therapie of die hen doet beslissen om de therapie stop te zetten, er van onderuit te muizen. Wel de mate waarin ze bereid zijn om zelf te werken en zelf te beginnen spreken in plaats dat van de ander te verwachten.

Levend in een cultuur die de quick-fix voortdurend promoot, hoeft het niet te verbazen dat velen onder ons zich laten vangen en massaal op zoek gaan naar gratis of goedkope onlinetherapieën. Het is niet verwonderlijk dat zovelen zich laven aan de vele zelfhulpboeken op de markt en het internet. Ze blijven maar drinken en geraken er niet van verzadigd. Het verbaast mij niet dat vele mensen honderden tot duizenden euro's uitgeven aan coaches die 2 à 6-weken programma's, webinars en onlinecoaching aanbieden waarbij ze focusen op één thema, zonder rekening te houden met het geheel en hoe jij als mens in elkaar zit. Maar ze verkopen 'oplossingen' voor welbepaalde problemen en zijn vaak erg handig en kundig om jou deze mooi te verpakken en uiteindelijk weten te verkopen.

Als je een paar honderden tot duizenden euro's armer en 'x' tijd verder constateert dat je problemen toch blijven bestaan en je communiceert dit, dan krijg je vaak te horen: 'Ja, maar heb je wel exact gedaan wat ik je zei? Als je dit niet doet, dan is het logisch dat je geen resultaat krijgt'. En wie alsnog durft reageren door aan te geven dat je tot op de letter hebt uitgevoerd wat ze je vertelden, dan zijn velen opeens niet meer bereikbaar. Daar sta je dan.

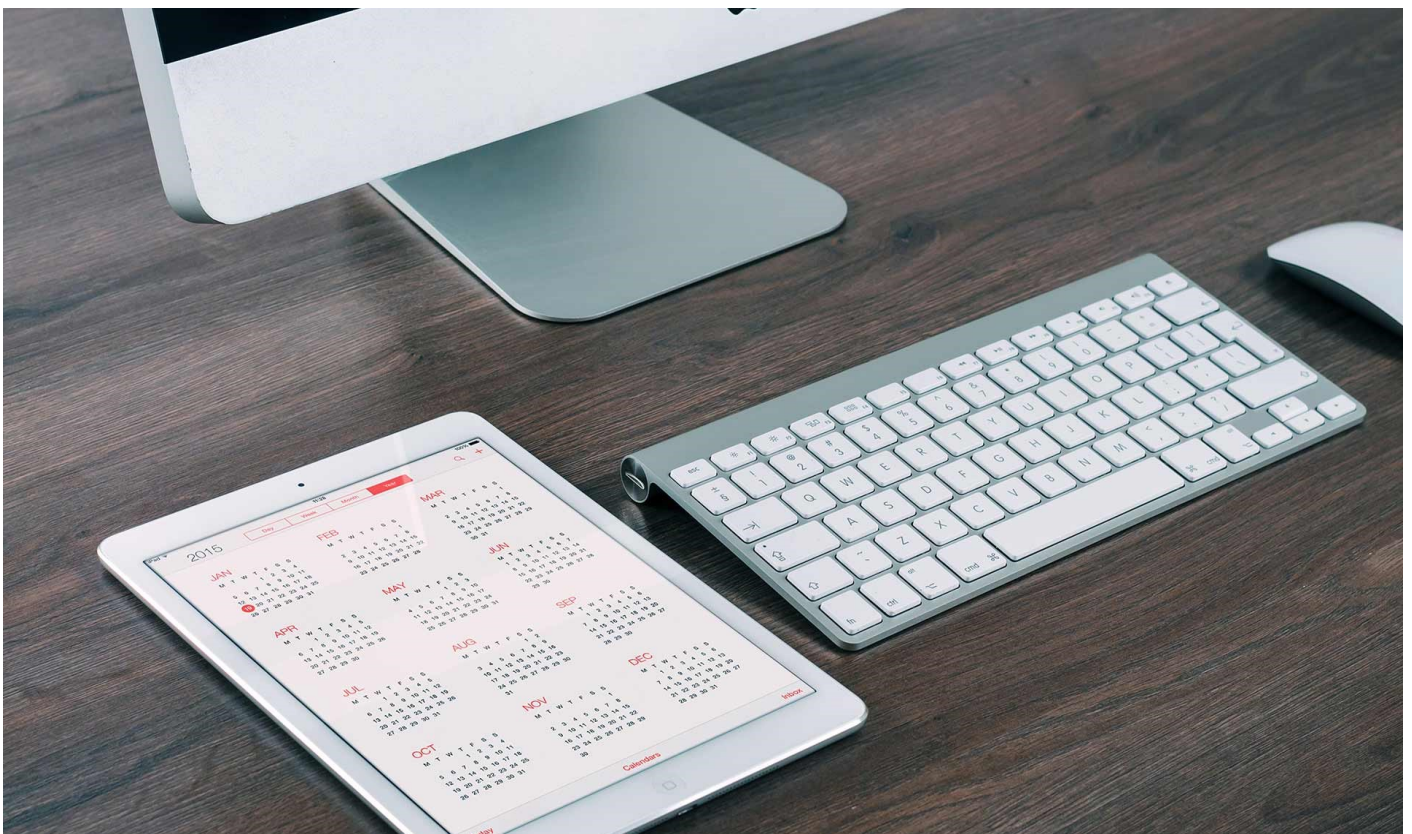
De quick fix oplossing binnen handbereik, hoera?

MENS IN DE 21ste EEUW

Begrijp me niet verkeerd. Ik heb op zich niets tegen de technologische vooruitgang en vernieuwing die zich op allerhande domeinen aanbieden.

Het is niet zo dat ik niet mee ben met de maatschappij, dat ik van de idee ben *'vroeger was alles beter'*. Nee, nee. Ik heb ook een smartphone, laat ook geregeld goederen via online-winkels bij mij aan de voordeur afleveren. Ik kan van op afstand via mijn smartphone zien wie aan mijn voordeur belt en hem of haar toespreken als ik niet thuis bent, als ik dat zou willen.

Ik heb al jaren geen papieren agenda meer en het gebeurt ook bij mij dat er al eens een maaltijd aan huis wordt geleverd. Ik vloek ook wel eens als ik twee maand moet wachten alvorens ik bij mijn favoriete kinésist een afspraak wil en schreeuw het ook wel eens uit wanneer mijn batterij het begeeft wanneer ik nog maar halverwege mijn GPS-autorit naar ergens in Brussel onderweg ben. Ik ben een vrouw van de 21ste eeuw die samen met vele anderen graag dingen efficiënt aangepakt ziet. Het punt is alleen dat instant-oplossingen en nieuwe digitale mogelijkheden daarom niet steeds de meest aangewezen zijn. AL zeker niet als het gaat om moeilijke zaken zoals menselijk problemen van de psyche.



Dat brengt mij meteen bij mijn probleem met het overaanbod van coaches, zelfhulpboeken en online-programma's: ze missen allen een aantal cruciale elementen missen.

Elementen die noodzakelijk zijn om écht veranderingen en verschuivingen te bekomen waardoor je effectief (en niet enkel op korte termijn) minder last kan hebben van datgene wat je nu zo hindert. Zonder te vervallen in ingewikkeld en langdradige theoretische spreken vertel ik je graag over welke elementen ik het hier heb.

HOOFDSTUK 4



6 cruciale elementen
die verandering
mogelijk maken

6 CRUCIALE ELEMENTEN WAARDOOR VERANDERING WÉL ECHT MOGELIJK WORDT

1

ECHT SPREKEN

2

DE FUNCTIE VAN SYMPTOMEN ACHTERHALEN

3

AANWEZIGHEID VAN EEN NEUTRALE ANDER

4

VRIJHEID OM TE SPREKEN OVER WAT JÓU BEZIG HOUDT

5

TIJD

6

ZELF DE HANDEN UIT DE MOUWEN STEKEN

1

Echt spreken

De 21ste -eeuwse nieuwe vormen van communicatie sluiten vaak de aanwezigheid van een andere mens uit. Ook bij zelfhulpboeken, webinars, online-trainingen en online-therapieën is doorgaans niemand aanwezig tot wie jij je rechtstreeks richt bij het spreken of werken. Er is geen face à face. Vaak komt er zelf helemaal geen spreken aan te pas. Er is echter een wezenlijk verschil tussen typen/schrijven/beelden maken dat je het je niet gaat en dat daadwerkelijk uitspreken/doen in het aangezicht van iemand.

Moet dat dan? We leven toch in de 21ste eeuw, de eeuw van technologische vooruitgang en digitalisering met sms, chat en e-mail? Ik ben overtuigd van wel. Toch als het gaat over mentale moeilijkheden.

Ervaar alleen al maar eens het verschil tussen opschrijven dat je er helemaal door zit, dit luidop tegen jezelf zeggen, dit tegen een iemand uit je nabije omgeving zeggen of dit uitspreken tegenover iemand die je niet. Heb je dit verschil al eens ervaren?

Is dit gemakkelijk? Neen. Echt de essentie uitspreken ten aanzien van een neutrale andere, uitspreken wat niet uitgesproken kan worden, is misschien wel een van de moeilijkste dingen die je te doen staat en een cruciale stap in je weg naar een leven met minder lijden.

Te weten komen wat de functie is van jouw symptoom

Waarom krijg juist jij nu steeds weer relationele problemen en geen alcoholprobleem?

Waarom heb precies jij een spinnenfobie en geen boulimie?

Waarom heb je (ernstige) depressieve symptomen en geen borderline-toestanden?

Dergelijke symptomen zijn er nooit zomaar. Ze zijn altijd ‘slechts’ het topje van de ijsberg en altijd verweven met hoe jij in de wereld staat. En met jouw levensweg. Het is dus vaak zaak áchter de symptomen te kunnen kijken, hun functie te ontdekken en daar voor jou passende verschuivingen te bekomen. Daarom is het belangrijk dat je vrij en écht spreekt en werkt tijdens de sessies.

Je symptomen zijn er gekomen in een poging (van onze geest) om iets waar je geen woorden voor had op te lossen. Dat kan vreemd lijken: hoe kan iets wat mij zoveel last bezorgt tegelijkertijd ook een oplossing zijn? En toch is het zo. Onze geest probeert voortdurend oplossingen te vinden voor wat op een gegeven moment ondraaglijk voor ons is.

Als jij je enkel focust op het ‘oplossen’, het ‘weg werken’ van je symptomen, ga je voorbij aan de kern van de zaak en heb je alleen jezelf wijs gemaakt dat je probleem écht is opgelost.

Je zal zien dat je binnen de kortste tijd terug symptomen krijgt: ofwel dezelfde ofwel weer andere; maar allemaal even hinderlijk.

Noot voor de geïnteresseerden -

Dat is de reden waarom de overheid in België onder het mom van ‘evidence based’ graag alleen nog therapiebehandelingen wil die op symptoom-reductie werken: dan moet de verzekering minder lang betalen en hoe minder lang je in ‘opname’ of ‘behandeling’ bent, hoe beter voor het ziekenhuis. De dagprijs die een ziekenhuis kan aanrekenen is hoger bij een kort verblijf dan bij een langer verblijf. Gelukkig zijn er nog collega’s die goed werken doen, maar de mentale gezondheidszorg is op vele plaatsen een zorgbedrijf geworden.

De aanwezigheid van een neutrale Ander

De aanwezigheid van een andere, neutrale mens (= iemand die je geheel niet kent) is om nog een andere reden van essentieel belang. Er is – zoals Paul Verhaeghe het aangeeft – een groot verschil tussen twee mensen die met elkaar spreken maar beiden niet écht ontvangen en luisteren en een setting waarbij er één persoon is die spreekt en een andere, neutrale die écht luistert.

Je hebt misschien zelf ook al kunnen ervaren dat het werkelijk deugd kan doen om te spreken met een vriend(in) over wat je dwars zit. Tegelijk weten we doorgaans wel dat vrienden niet op zo’n manier luisteren en zich weten op te stellen dat we werkelijk onze állerdiepste en intieme gevoelens, verlangens en gedachten (inclusief de meest gênante) ten aanzien van hen kunnen uitspreken.

Als luisterende vriend spreken we de andere vaak moed in zodat ze zich minder slecht in hun vel voelen. We geven onze vriend die in de problemen zit tips en oplossingen vanuit onze eigen referentiekaders om hen op te beuren als is het maar voor even. *“Alles komt wel goed”*.

We geven onze vriend die afziet redenen waarom ze zich niet zo slecht moeten voelen, of minder schuldig of wat ook. Hiermee geven we hen echter de boodschap dat we niet weten hoe hun lijden te verdragen. Dat hun lijden ons raakt en we het ontzettend moeilijk vinden om met de pijn in onszelf geconfronteerd te worden. We geven advies vanuit onze eigen ervaringen; vanuit wat werkte voor ons in een gelijkaardige situatie. Jij bent echter je vriend. Ik ben mijn vriend niet.

Bovendien: als onze problemen zo eenvoudig zijn dat we ze zouden kunnen oplossen door advies van een vriend te volgen, dan zouden we meer dan waarschijnlijk zelf tot een oplossing kunnen komen voor ons probleem.

Een therapeut is (als het even goed is gegaan) jarenlang opgeleid om te weten hoe te luisteren, naar wat te luisteren, hoe en wat te antwoorden op welk moment. Die weet wanneer hij/zij moet spreken en vooral weet te zwijgen. Een therapeut kan onze manier van spreken en handelen beluisteren en bekijken waardoor we steeds meer zicht kunnen krijgen op de functie van je symptomen. Ze trekken geen voorbarige conclusies, geven geen advies en kunnen vanuit verschillende hoeken naar je spreken kijken. Zonder enig oordeel te hebben in termen van goed en fout. We zijn opgeleid om al je pijn, angsten, verlangens te verdragen zonder hier hinder van te ondervinden. Hierdoor kunnen we je ontmoeten, er helemaal zijn en krijg jij alle ruimte om echt te spreken en te werken. Om te komen tot wat je werkelijk denkt, voelt en verlangt.

Zelf als je zaken zelf nog niet kan verdragen en accepteren, ze worden verdragen en geaccepteerd door je therapeut.

Spreeken in aanwezigheid van een neutrale ander, in een setting waarbij jij bovendien veronderstelt dat de neutrale ander op één of andere manier een antwoord weet te bieden op jouw moeilijkheden, is iets wat bovendien een aanzienlijke aandeel heeft in verbetering van jouw situatie.

Wanneer je bovendien face à face spreekt of beeldend werkt, is dit steeds gebaseerd op jouw geheel eigen manier van zijn én jouw relatie tot voor jouw heel erg belangrijke personen in jouw leven. In deze setting verschijnt hoe jij omgaat met verlangens, met angsten en genot. Dit gegeven van ‘overdracht’, zorgt er ook mee voor dat er fundamentele veranderingen in jouw leven tot stand kunnen komen.

We noemen het zo omdat het de verhouding tot die personen die voor jou erg belangrijk zijn (en waar je misschien ernstige problemen mee hebt) wordt overgedragen naar de neutrale ander. Waar je buiten de sessies tegenaan loopt, zal zich op een gegeven moment ook binnen de sessies tonen. Via de weg van de overdracht zal de therapeut veranderingen in de therapeutische relatie trachten te installeren, waardoor ook veranderingen in jouw leven buiten de setting kunnen worden bekomen. Als dat gebeurt, zullen de symptomen die je zoveel last bezorgden niet langer nodig zijn (de functie waarom ze er waren is niet meer nodig). Ze zullen niet meer op die manier aanwezig zijn en dan kan je terug verder.

Voorwaarde? Spreken in de fysieke nabijheid van de neutrale ander en tijd nemen om écht te spreken/werken.

Vrijheid om te spreken over wat jou bezig houdt

Als je een op voorhand van A tot Z uitgeschreven behandeling krijgt die aan iedereen wordt gegeven, blijf je met je problemen zitten. En nu je de voorgaande drie aangehaalde punten hebt gelezen, begrijp je misschien al beter waarom.

Dit wil niet zeggen dat je opmerkt dat je misschien toch de volgende gedachte blijft hebben:

‘Maar we hebben toch met 100-den een depressie, ADHD, borderline, autisme of burn-out? Dan kunnen we toch gewoon allemaal dezelfde workshop/ online training / x-weken programma /therapie volgen? Als ik een nieuwe heup krijg, zijn daar toch ook procedures voor?’

Je bent niet de eerste en niet de laatste die deze bedenking heeft. Er is echter steeds een punt dat hierbij over het hoofd wordt gezien. Versleten heupen, gesprongen appendices, handletsels betreffen allemaal structurele, biologische problemen. Daarvoor heeft men inderdaad protocollen voor ontwikkeld die voor vele mensen tot verbetering leiden. Psychische moeilijkheden laten zich echter soms wel gelden via lichamelijke problemen maar zijn fundamenteel een probleem van de geest; van je psyché waar je onbewuste deel van uit maakt en waar wat niet uitspreekbaar is te keer gaat. Of je dat nu leuk vindt of niet: niet alles laat zich bemeesteren, in statistieken, wetten en protocollen gieten.

Misschien ken je inderdaad wel tien mensen met een burn-out of een eetstoornis. En toch zal de functie van hun symptomen bij elk individu anders zijn. Zoals ik eerder vertelde, heeft iedereen een levensverhaal, en zijn het voornamelijk de relatie tot de voor jou significantie personen waar het om draait. Die zijn bij iedereen anders. Het is dus compleet onzinnig om voorbij te gaan aan jouw unieke verhaal en we een soort kookboek maken waarbij we bij diagnose X ook steeds ‘recept X’ gaan gebruiken. Webinars, online-trainingen die om de zes weken/maanden zo goed als *klakkeloos* opnieuw worden verkocht aan mensen en zelfhulpboeken met opdrachten die die voor iedereen hetzelfde zijn, houden op geen enkele manier rekening met jou als mens, met jouw psyche, met hoe jij in de wereld staat, met hoe jij je verhoudt tot andere mensen. Dat is wat we noemen ‘kookboek-coaching’ en ‘kookboek-therapie’. In het beste geval kan het een aanzet zijn, om eens stil te staan bij iets. Maar échte veranderingen zal je er nooit in vinden, net omwille van de hierboven aangehaalde elementen.

Er bestaat gewoon niet zoiets als één recept dat bij voor iedereen met op het eerste zicht dezelfde symptomen werkt. Dat is de realiteit.

Tijd

Je voelt het misschien al aan komen: om te weten wat jouw noden, angsten, verlangens en de functies zijn van jouw symptomen is tijd nodig. Dergelijke zaken openbaren zich niet zomaar.

- ♦ Er is tijd nodig om werkelijk uit te spreken of in beeld te zetten wat je bezig houdt en niet kan worden uitgesproken.
- ♦ Er is tijd nodig om de voor jou nodige veranderingen te installeren waardoor je niet langer in bepaalde verhouding steeds terecht komt en steeds dezelfde oplossingen probeert die niet lijken te werken voor jou.

- ♦ Er is tijd nodig opdat er een overdracht tot stand kan komen ten aanzien van de neutrale ander en hierin kleine veranderingen kunnen worden geïnstalleerd.

Het neemt doorgaans meer dan 20 sessies, 6 maanden van wekelijks spreken/werken alvorens bij 50% van de mensen eerste veranderingen kunnen ontstaan. Het neemt meer dan 40 sessies alvorens bij 75% van de mensen veranderingen ontstaan.

Dit valt te lezen in een onderzoek waarbij meer dan 10.000 mensen die een therapeutisch traject volgden dit zelf aangaven * **.

* *Mental Health: Does Therapy Help (1995, November). Consumer Reports, 734-739.*

** *Seligman, M.E.P. (1995). The Effectiveness of Psychotherapy: The Consumer Reports Study. American Psychologist, 50, 12, 965-974.*

6

De handen uit de mouwen

Ondertussen heb je het wellicht al wel begrepen: het heeft geen enkele, maar dan ook geen enkele zin wanneer een andere neutrale jou steeds weer gaat vertellen wat jij moet doen, of wat jouw probleem is. Dat brengt ons terug naar het verhaal van 'spreken met een vriend' of zoals een meester ten aanzien van jou als leerling: jij volgt en luistert. Door steeds antwoord te geven op vragen (bijvoorbeeld wat kan ik op korte termijn doen met mijn paniekaanvallen? Wat bedoel je dat ik moet doen?) word je bovendien herleid tot een ding, tot een blikje op een loopband dat net als alle andere blikjes op die band aan hetzelfde procedé wordt onderworpen. Je wordt monddood gemaakt. Op het moment dat ik je het antwoord geef, stop jij met spreken. En net in het spreken /werken zit de oplossing, de verandering. Zo weten we intussen.

Door niet steeds antwoord te geven op jouw vraag naar de oplossingen word je gestimuleerd om tot je eigen oplossingen te komen. Oplossingen die specifiek voor jou zullen werken.

Dit vraagt van jou om in beweging te komen. Om te beginnen met spreken, met het maken van beelden, met het schrijven van jouw woorden op papier. Niemand kan dit werk voor jou doen; het is niet iets dat je kopen. Je kan het wel samen met iemand doen. Iemand die jouw woorden en beelden ontvangt, richtingaanwijzers zet, een vraag stelt, je een woord of beeld terug geeft waardoor je een stap dichterbij een oplossing komt die voor jou werkt.

Wil je na het lezen van dit alles nog steeds graag een QUICK FIX-oplossing, waarbij je zelf zo minimaal mogelijk inspanning moet doen en verwacht dat de persoon die tegenover je zit het wel voor jou zal fixen? Sluit dan dit boek – als je dit niet al gedaan hebt intussen – want dan is CREATE FOR CHANGE niets voor jou.

Wil je de uitdaging wel aangaan om zelf – maar niet alleen – oplossingen te bedenken? Ben je klaar om de eerste stap te zetten: in beweging te komen? Prima! Dan vind je vanaf de volgende pagina alles om de handen uit de mouwen te steken! **Let's Create for Change!**

HOOFDSTUK 5



Let's Create for Change !

Een begin

“Waar moet ik beginnen?”, is een zin die ik regelmatig hoor in mijn praktijk in Gent.

Van start gaan; wat voor de ene een ‘makkie’ is, is dat zeker niet voor een ander. Sommige mensen starten hun verhaal op het moment dat ik de voordeur nog maar een paar centimeter heb geopend. En het gebeurt dat er vervolgens een niet aflatende stroom van woorden- en/of beelden komt.

Bij anderen blijft het lang stil. Soms van op het moment dat ik de voordeur een paar centimeter open doe tot op het moment dat ik diezelfde deur zoveel tijd later opnieuw achter hen sluit.

Het ‘beginnen’ aan dit boek heeft ook bij mij tijd gevraagd. Veel tijd. Tevens voor het verder uitwerken ervan. De volgende vraag drong zich immers steeds opnieuw aan me op: hoe iets aanbieden om mee aan de slag te gaan wat jou in beweging kan brengen zonder dat ik weet wie jij bent? Zonder dat ik weet hoe jij in elkaar zit, wat er bij jou speelt, wat jouw klachten zijn, wat hun functie is, hoe jij reageert op materiaal, hoe je spreekt en jou verhoudt tot mij, andere mensen en andere zaken?

Is dat niet per definitie een onmogelijkheid?

Hoe kan ik via dit medium uitnodigen én tegelijk weg blijven van kookboek-toestanden, van de positie van de meester die meent de waarheid in pacht te hebben, te weten hoe het moet en dit nog opdringt ook?



Ik heb maanden nagedacht om uiteindelijk te komen tot dat wat op de volgende pagina's is ontstaan. Om een vorm te vinden waarbij ik trouw blijf aan hoe ik werk en waarvan ik geloof dat die voor jou het meest zinvol is; ondanks we elkaar niet spreken en zien op dit moment. Het zijn uitnodigingen die door geen twee mensen op dezelfde manier zullen worden ingevuld. Het is werk dat je in beweging zet, je uitnodig om van start te gaan.

Voor de komende acht weken heb ik voor elke week:

- ▶ Een beeldende uitnodiging waarbij we steeds vertrekken vanuit een of meerdere woorden en materialen en waarbij er gewerkt wordt in reeksen.
- ▶ Een uitnodiging voor een beeldend werk rond een bepaald thema. Hierbij vind je steeds twee mogelijk manieren om hiermee aan de slag te gaan.

Niets moet, alles kan. Het is aan jou om te kijken waar je mee aan de slag wil gaan. Sommige dingen zullen je aanspreken, andere dingen weer helemaal niet. En dat is helemaal prima!

Ben je aan de slag gegaan en zijn er een reeks werken ontstaan? Dan kan je zo je wil het tweede deel van dit boek via de website downloaden. In dit korte, tweede deel vind je een reeks vragen terug waarover je kan nadenken met betrekking tot de werken die je gemaakt hebt. Deze vragen zijn bewust in een tweede deel opgenomen om te bewaken dat je werken zo vrij mogelijk tot stand kunnen komen. Om te voorkomen dat je in het beeldend werk zou laten leiden door de reflectieve vragen die nadien te beantwoorden zijn.

Let's Create for Change!



Week 1: van tot

Kies 1 woord uit onderstaande lijst

kinderfilm	boek	ladder	blik	flits	zij	stem
huis	stil leven	moeder	lamp	hij	queeste	bel
jij	droom	cactus	tijd	gewicht	uitvinding	deur
wereld	bord	passie	vader	toren	dans	<i>vrije keuze</i>

Maak deze week een reeks van **zes werken** die allemaal vertrekken vanuit het door jou gekozen woord.

Je kiest uiteraard helemaal zelf wanneer je deze werken maakt, hoe lang je er aan werkt, of je ze ineens allemaal maakt of dat je het creëren verspreid over de week. Voor je proces is het evenwel interessant om er niet al te veel tijd tussen te laten en af en toe te kunnen doorwerken.

Handig is dat je jouw werken op een of andere manier van een datum voorziet. Dit komt later nog van pas.

Het werken in reeksen is een interessant gegeven omdat het je aanspoort om kleine verschuivingen tot stand te laten komen, omdat het je aanspoort om op een andere manier aan het exact hetzelfde gegeven invulling te geven, omdat het je waardevolle informatie over jezelf kan opleveren. Hierover meer in deel twee van dit boek.

Met **welk materiaal** je deze werken maakt, kan je deze week helemaal **vrij kiezen**. Hieronder vind je een lijst met mogelijkheden. Dit is uiteraard geen volledige lijst. Wil je met een ander materiaal aan de slag gaan dan kan dit zeker en vast ook!

Materiaalkeuze:

tekenpotlood	softpastel	balpen	oliepastel	klei	textiel	stift
watervarf	kleurpotlood	collage	touw	houtskool	ecoline	chinese inkt

Week 1: van tot

THEMA: DE ANDER

▶ Maak een werk met materiaal naar keuze rond het thema 'de Ander' op een drager van jouw keuze.
Bekijk welke titel jouw werk krijgt.

OF

▶ Stel dat jij je bevindt op een plek waar jij je goed voelt en dat op die plek alle mensen/dingen/dieren aanwezig zijn die voor jou van betekenis zijn. Deze mensen/dieren/kunnen niets zeggen.

Jij bepaalt wie/wat waar komt te staan in de omgeving van jouw keuze. Je geeft jezelf ook op een of andere manier een plek. Vervolgens - als alles en iedereen op plek staat/hangt/ligt die jij goed vindt - wordt hiervan een foto genomen. Op die manier krijg je een beeldende weergave van het beeld dat jij hebt gecreëerd.

Ik nodig je uit dit beeld ook werkelijk te maken. Dit kan met potlood, met verf, met pastels, door middel van collage of welke manier jij ook maar wenst. Het formaat waarop je dit uitwerkt is ook geheel jouw keuze.

Week 2: van tot

Kies 1 woord uit onderstaande lijst

hand	boek	radio	kruis	vogel	ondersteboven	zus
huis	hoofd	broer	water	hij	jij	handschrift
voet	stoel	bloem	kraan	afval	vis	tol
pan	moeder	nest	boot	bloot	driehoek	<i>vrije keuze</i>

Maak deze week een reeks van **vier werken** die allemaal vertrekken vanuit het door jou gekozen woord.

Je kiest opnieuw helemaal zelf wanneer je deze werken maakt, of je ze ineens allemaal maakt of dat je het creëren verspreid over de week. Vergeet je de datum niet?

Kies voor deze week **twee materiaalsoorten**. Met deze twee materialen ga je deze week aan de slag. Je kan kiezen of je beide materialen gebruikt of dat je maar één van beide materialen kiest. Je gebruikt geen andere materialen.

Kan je niet kiezen? Neem het vierde materiaal van de bovenste rij (van links te beginnen) en het vijfde materiaal van de onderste rij (van rechts te beginnen).

Materiaalkeuze:

tekenpotlood	softpastel	balpen	oliepastel	klei	textiel	stift
watervarf	kleurpotlood	collage	touw	houtschoon	ecoline	chinese inkt

Week 2 : van tot

THEMA: HOE ZIE IK MEZELF ?

Maak een werk waarin je jezelf weergeeft. Een selfie op doek? Dat hoeft helemaal niet. Misschien wordt het uiteindelijk een zelfportret, maar misschien ook in de verste verte niet. Misschien verschijnt er slechts een specifiek lichaamsdeel van jou op papier, een lichaamshouding die bij je past/ je aanspreekt. Misschien maakt je lichaam zelf helemaal geen deel uit van het antwoord op de vraag hoe jij jezelf ziet. Allemaal even ok.

Misschien wordt het een abstract werkt, misschien figuratief. Of misschien een combinatie van beiden, al dan niet met een abstract uitgewerkte of figuratieve achtergrond. Kies je voor 2D of eerder voor 3D?

OF

Kies een voorwerp dat jou aanspreekt. Mogelijks is het wel iets dat als je er even over nadenkt steeds met je mee draagt. Dat misschien altijd in je auto ligt, in je broekzak zit, van de ene handtas meegenomen wordt naar de andere. Het kan een kledingstuk zijn, een foto, een lied, een stoel die steeds weer mee verhuist.

Eens je beslist hebt welk voorwerp dit is gebruik je dit als uitgangspunt /inspiratiebron voor het maken van een beeldend werk. Dit voorwerp maakt met andere woorden deel uit van je beeldend werk. In zijn geheel of gedeeltelijk.

Week 3: van tot

Kies 2 woorden uit onderstaande lijst

mond	horloge	pad	gesloten	vier	doos	venster
cirkel	schaduw	oog	begin	bos	queeste	been
machine	luchtpost	jij	alarm	overjas	winter	raket
wereld	bord	glas	borst	stad	vloer	<i>vrije keuze</i>

Maak deze week opnieuw een reeks van **zes werken** die allemaal vertrekken vanuit de twee door jou gekozen woorden. Zoals je al weet intussen kies je helemaal zelf wanneer je deze werken maakt, of je ze ineens allemaal maakt of dat je het creëren verspreid over de week. Is het al aan automatisme om je werken te dateren?

Deze week kan je opnieuw **twee materialen** kiezen. Één ervan is hetzelfde materiaal zijn als vorige week, het andere materiaal wordt een materiaal dat je nog niet gebruikte. Deze week gebruik je bij alle zes de werken de twee materialen.

Niet gemakkelijk een keuze te maken? Gebruik dan het eerste materiaal van de bovenste rij (van links te beginnen) en het tweede materiaal van de onderste rij (van rechts te beginnen).

Een bijkomend element deze week is dat we deze keer bij elk werk dat je maakt een **ander formaat van drager** (de ondergrond waarop je werkt, bijvoorbeeld papier) kiest. Werk je met klei? Wissel dan elke keer of in de hoeveelheid klei waarmee je gaat werken. Bepaal voor je begint een hoeveelheid en hou je aan klei die je hebt.

Materiaalkeuze (2) :

houtskool	Chinese inkt	watervarf	stift	textiel	kleurpotlood	touw
ecoline	klei	collage	oliepastel	tekenpotlood	balpen	softpastel

Week 3: van tot

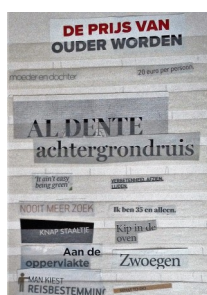
THEMA: WAT EEN TITEL BRENGEN KAN

In mijn praktijk ligt een oud postzegelboek met daarin een heleboel titels uit tijdschriften die er doorheen de jaren in zijn beland. Kies hieronder een titel die jou aanspreekt en gebruik deze als startpunt voor een beeldend werk.

Meer concreet: maak een beeldend werk bij de door jou gekozen titel.

Je kiest helemaal vrij, met welk materiaal of welke materialen je wilt werken. Of het een of meerdere werken worden.

Zijn er meerder titels die je aanspreken? Maak dan gerust meerdere werken. De keus is aan jou.



Week 4: van tot

Kies 2 woorden uit onderstaande lijst

kinderfilm	boek	ladder	blik	flits	zij	stem
huis	stil leven	moeder	lamp	hij	queeste	bel
jij	droom	cactus	tijd	gewicht	uitvinding	deur
wereld	bord	passie	vader	toren	dans	<i>vrije keuze</i>

Maak deze week een reeks van **vijf werken** die allemaal vertrekken **vanuit twee door jou gekozen woorden**.

Je kiest uiteraard helemaal zelf wanneer je deze werken maakt, of je ze ineens allemaal maakt of dat je het creëren verspreid over de week. Handig is dat je jouw werken op een of andere manier van een datum voorziet. Dit komt later nog van pas.

Deze week heb je de keuze uit **drie verschillende materialen** om mee te werken. Één van deze drie materialen gebruik je op een of andere manier in alle vijf je werken. Er is de keuze of je de twee andere in al je werken gebruikt of niet.

Help ik het kiezen wat eenvoudiger te maken? Gebruik dan het eerste en zesde materiaal van de bovenste rij (van rechts te beginnen) en het vijfde materiaal van de onderste rij (van links te beginnen).

De drager deze week is een **formaat van 25cm op 25 cm**. Werk je met klei? Beperk je deze week dan tot een blok klei van 12 cm op 10 cm (per werk).

Materiaalkeuze (3) :

houtschool	Chinese inkt	watervarf	stift	textiel	kleurpotlood	touw
ecoline	klei	collage	oliepastel	tekenpotlood	balpen	softpastel

Week 5: van tot

Kies 3 woorden uit onderstaande lijst

trap	schoen	smal	hoofd	roeiboot	naald	ik
mijn	schop	penis	juweel	kast	moeder	hoop
borstel	haven	berg	framboos	vuur	enkel	deur
bus	bril	vork	zij	sleutelgat	haai	<i>vrije keuze</i>

Maak deze week een reeks van **zes werken** die allemaal **vertrekken vanuit drie door jou gekozen woorden**.

Net zoals de voorbije weken is het aan jou of je de reeks in één keer maakt, of dit verdeeld over de week. Een datum is interessant om niet te vergeten.

Geef je ook **een titel** aan elk werk?

Je kan deze of aan de voorkant of aan de ommezijde van je werk aanbrengen. Bij een kleiwerk kan je dit bijvoorbeeld in de onderkant van je werk graveren met een voorwerp met een scherpe punt.

Indien je je eerder werk nog niet van een titel voorzagt, dan kan je ze deze week ook even doen.

Deze week werken we de hele week met **eenzelfde materiaal**. Je bepaalt zelf welk materiaal dat wordt.

Het **formaat en de drager** (papier, karton, plastic...) van je werken is ook **vrij te kiezen**.

Materiaalkeuze:

tekenpotlood	softpastel	balpen	oliepastel	klei	textiel	stift
watervarf	kleurpotlood	collage	touw	houtschoor	ecoline	chinese inkt

Week 5: van tot

THEMA: MANNELIJKHEID / VROUWELIJKHEID

Er zijn over mannelijkheid en vrouwelijkheid al ettelijke boekenkasten bij elkaar geschreven. En daar komen dagelijks ongetwijfeld nog boeken bij. Er bestaat niet zoiets als dé mannelijkheid en dé vrouwelijkheid. Net zomin als er iets zou bestaan als dé man of dé vrouw. Er bestaan enkel geheel persoonlijke percepties en invullingen hiervan.

Wat wel gesteld kan worden is dat het (net zoals de thema's seksualiteit en de dood) een thema is dat voor vele mensen er een is waarbinnen problemen opduiken. Het is dus absoluut een interessant thema om bij stil te staan.

Ik nodig je uit een 5-tal werken te maken rond dit thema.

▶ Vrouwelijkheid / Mannelijkheid als vertrekpunt voor een werk (vormelijk)

OF

▶ Wat betekent vrouwelijkheid/mannelijkheid voor jou? (inhoudelijk)

Je bent vrij te kiezen met welk materiaal en op welke manier je hieraan vorm geeft.

Vind je dit absoluut geen evident thema? Geef dan de voorkeur aan gestructureerde materialen om mee te werken zoals oliepastels, potlood, kleurpotlood, stiften of collagemateriaal. Allemaal materialen waar je je letterlijk een beetje aan kan vasthouden. Veel meer dan softpastels, verven, klei, ecoline en inkt.

Eventueel kan je met schilderstape (die kan je verwijderen zonder sporen op je blad na te laten) ook een kader op je papier tapen, ook dat kan helpend zijn.

Week 6 : van tot

Kies 2 woorden uit onderstaande lijst die je nog niet eerder hebt gekozen.

kinderfilm	boek	ladder	blik	flits	zij	stem
huis	stil leven	moeder	lamp	hij	queeste	bel
jij	droom	cactus	tijd	gewicht	uitvinding	deur
wereld	bord	passie	vader	toren	dans	<i>vrije keuze</i>

Maak deze week een reeks van **vijf werken** die allemaal vertrekken **vanuit de twee** door jou gekozen woorden.

Dateer je werken en bekijk of je aan alle werken een naam kan toekennen.

Kies deze week voor **twee materialen** waarmee je **nog niet eerder gewerkt** hebt.

Wat het **formaat** en de **drager** betreft is de **keuze vrij**.

Kies één **kleur** uit je eerste werk van deze reeks deze week en laat deze kleur in de hele reeks terug komen.

Materiaalkeuze (2):

tekenpotlood	softpastel	balpen	oliepastel	klei	textiel	stift
watervarf	kleurpotlood	collage	touw	houtschool	ecoline	chinese inkt

Week 6 : van tot

THEMA: TEGENSTELLINGEN

Hieronder vind je een hele reeks tegenstellingen. Welke tegenstelling spreekt jou op dit moment het meeste aan?

licht - donker	hard - zacht	open - dicht	mooi - lelijk	boven - onder	drager - vracht
rond - vierkant	leven - dood	binnen - buiten	dag - nacht	groot - klein	water - vuur
lucht - aarde	kat - muis	muis - olifant	dik - dun	actief - passief	jong - oud
man - vrouw	stil - luid	rust - woest	vriend - familie	moeder - vader	<i>vrij</i>

Vertrek vanuit deze tegenstelling om een beeldend werk te maken. Je kan de tegenstelling 'letterlijk' in beeld brengen maar dat hoeft niet. Probeer nadien ook een verbinding te maken tussen de twee elementen. Hoe ga je deze tegenstelling met elkaar verbinden?

Wil je een variatie op deze uitnodiging?

Maak dan op een papier twee kolommen. Schrijf elk woord in een kolom. Bijvoorbeeld: linkerkolom 'licht, rechterkolom 'donker'. Schrijf vervolgens onder 'licht' het eerste woord waar je aan denkt als je aan 'licht' denkt. Bijvoorbeeld 'helder'. Vervolgens schrijf je hieronder het eerstvolgende woord dat bij 'helder' opkomt. Probeer vooral niet na te denken. Schrijf gewoon het eerste woord op dat in je opkomt. Doe dit een vijftal minuten. Vervolgens doe je hetzelfde.

Nu je een hele reeks woorden hebt, is het mogelijk gemakkelijker een idee vorm te geven om je tegenstelling in een beeld uit te werken.

Week 7: van tot

Kies 2 woorden die je eerder gebruikte als vertrekpunt voor een werk.

Maak deze week een reeks van **zes werken** die allemaal vertrekken **vanuit de twee hier boven genoteerde woorden**, noteer de datum en bekijk of je een titel vindt voor je werken.

Kies voor **één materiaalsoort** deze week om mee te werken.

Het **formaat** van je drager kan je **kiezen**. **Breng** voor je begint op je werk **een kader aan** op je drager.

Kies voor **minimum twee verschillende dragers** (papier/karton/plastic/pdf) doorheen de week.

Materiaalkeuze:

tekenpotlood	softpastel	balpen	oliepastel	klei	textiel	stift
watervarf	kleurpotlood	collage	touw	houtskool	ecoline	Chinees inkt

Week 7: van tot

THEMA: DE ESSENTIE VAN MIJN PROBLEEM

Als je met dit e-book aan de slag aan het gaan bent, dan is de kans reëel dat er iets is waar jij last van hebt. Er is 'iets' dat jou op de een of andere manier hindert.

Als ik jou zou vragen, wat het is waar jij last van hebt, welke woorden /zinnen zouden dit dan kunnen omschrijven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik ben niet bij jou aanwezig en weet dus niet wat je hierboven hebt neergeschreven. Mogelijks is het een beschrijving van je klachten; zaken waar je allemaal last van hebt. Elk woord dat je hierover hebt neergeschreven is waar, daar ga ik van uit.

De vraag die ik je zou willen stellen is echter de volgende:

Kan je in 1 enkele zin omschrijven wat volgens jou de essentie van jouw probleem is?

De essentie van mijn probleem is

.....

Maak een beeldend werk dat de essentie van jouw probleem weergeeft zoals je hierboven hebt beschreven.

Tijdens het project '[THE WALL - BEHIND THE LABEL](#)' hebben meer dan 44 mensen een beeldend antwoord geformuleerd op deze vraag. Wat zou jouw beeldend antwoord zijn?

Heb je reeds rond dit thema gewerkt bij mij in de praktijk of via een collega die samen met jou deelnam aan het project?

Dat is geen enkel probleem. Zoek naar een andere manier om de essentie van jouw probleem in beeld te brengen.

Mogelijks zijn er ook reeds kleine nuances in de omschrijving van je probleem om is de essentie van jouw moeilijkheid vandaag anders dan op het moment dat je er laatst mee aan de slag ging.

Een opdracht nog een keer doen is absoluut geen verloren tijd of dom om te doen. In tegendeel, vaak is het net uiterst interessant!

Week 8 : van tot

Kies 3 woorden uit onderstaande lijst

toets	broek	vierkant	neus	druppel	loopplank	lichaam
moeder	oor	kroon	hand	wij	slinger	fles
hoofd	mes	bril	punt	cirkel	broer	dak
opa	gieter	kader	blik	doos	lip	<i>vrije keuze</i>

Maak deze week een reeks van **vier werken** die allemaal vertrekken **vanuit de drie door jou gekozen woorden**.

Je mag **vrij** kiezen met welke **materiaal** je deze week werkt. Valt het kiezen jou moeilijk? Ga dan aan de slag met de vierde materiaalsoort van de bovenste rij (van links te beginnen) en de zevende materiaalsoort (tevens van links te beginnen).

Gebruik **hetzelfde formaat van drager** doorheen de hele week. Daag jezelf deze week uit om op een drager te werken waar je nog niet eerder op hebt gewerkt.

Kies **een vorm uit je eerste werk van deze week** en laat deze terug komen in de andere drie werken die je maakt.

Materiaalkeuze:

Chinese inkt	houtskool	ecoline	textiel	watervarf	collage	tekenpotlood
softpastel	klei	balpen	touw	stift	oliepastel	kleurpotlood

Week 8 : van tot

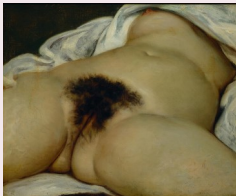
THEMA: KUNSTWERK

Naar welk kunstwerk/kunstwerken hieronder gaat spontaan jouw aandacht?

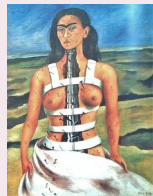


Marcel
Duchamp

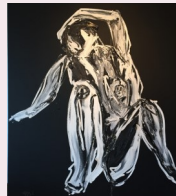
- Étant donnés



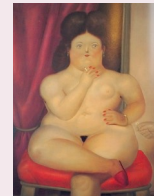
Gustave Courbet -
L' origine du monde



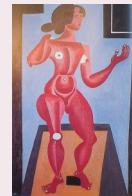
Frida Kahlo
Broken Column



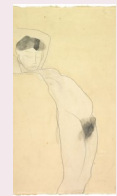
Karel Appel
Nude Figure



Fernando Botero
Zittende vrouw



Joan Miró
Staan Naakt



August
Rodin
Torture



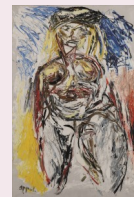
Amadeo Modigliani
Slapende naakt, de armen geopend



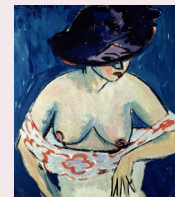
Edvard Munch
Bading Men



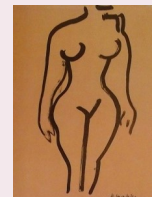
David Nebreda



Karel Appel
- See All This



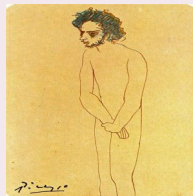
Ernst Kirchner
Half Naked Women
with a Hat



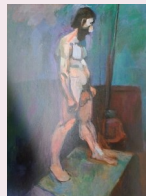
Henri Matisse
Groot naakt



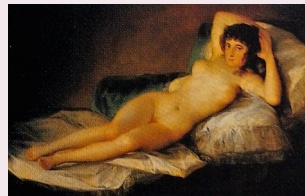
Lucian Freud
Naakte man met rat



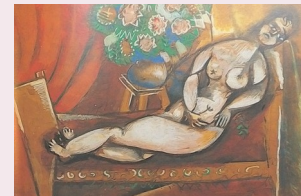
Pablo Picasso
Portrait of Nude Cas-
agemas



Henri Matisse
Male Model



Francisco de Goya
The Naked maya



Marc Chagall
Liggend naakt

Moeilijk te kiezen? Maak dan eventueel een top-drie.

UITNODIGING:

Neem het werk dat je vandaag het meeste aanspreekt en gebruik dat als vertrekpunt voor een nieuw werk.

Je kan dit op verschillende manieren doen. Misschien wordt het een geheel eigen reproductie van het werk.

Misschien op dezelfde grootte, misschien niet. Misschien voeg je dingen toe of laat je dingen weg?

Of misschien kies je met een zoekertje een stuk van het werk dat je erg aanspreekt en vertrek je van hier uit.

Allemaal mogelijk. Steek je handen maar uit de mouwen!

HOOFDSTUK 6



Beeldend proces
aan het woord

Beeldend proces aan het woord

Waw, je bent mogelijks gedurende 8 weken met verschillende beeldende opdrachten aan de slag gegaan!

Misschien was het allemaal nieuw. Misschien heb je sommige uitnodigingen gelaten voor wat ze zijn. Misschien vond je dat er nog meer uitnodigingen mochten zijn. Of op een andere manier gebracht. Of rond andere thema's.

We zijn beiden op twee verschillende plaatsen waardoor het onmogelijk is hierover rechtstreeks met elkaar te spreken. Misschien komt dat er wel op een dag. Misschien ook niet.

In elk geval bestaat de kans dat je intussen een hele reeks van beeldende werken hebt verzameld. Als je hiervoor interesse hebt, kan je dra [via de website het tweede deel van het boek downloaden](#).

In dit korte tweede deel leggen we al je werken op een rij en vind je een aantal vragen waar rond je iets kan neerschrijven. Het zijn vragen die voornamelijk over het proces gaan dat je hebt afgelegd doorheen de voorbije weken. Je staat stil bij je werken en dus ook bij jezelf. Hierdoor kan je iets te weten komen over jezelf.

HOOFDSTUK 7



Ik wil echt
stappen zetten

JE WIL MEER DAN 'IN BEWEGING KOMEN' ?

JE WIL ECHT VERANDERING VOOR JOUW MOEILIKHEDEN ?

Met twee naar je werken kijken (zeker als dat een neutrale ander is die hier specifiek voor werd opgeleid en zich blijft vorm) is doorgaans nog veel interessanter. Ik ben echter niet bij jou aanwezig. Ook inhoudelijke vragen omtrent jouw werk, kunnen niet via dit medium bekeken worden.

Is deze manier van werken jou bevalen? Ben je benieuwd naar wat er écht voor jou zou kunnen veranderen als je het zelf maar niet meer alleen moet doen? Samen met iemand die geheel rekening houdend met wie jij bent, met jouw klachten/moeilijkheden en/of problemen richtingaanwijzers zet waardoor je werkelijk richting verandering en minder lijden kan gaan?

INDIVIDUELE THERAPIE



GROEPSTHERAPIE



OPEN ATELIER



Alle informatie over dit aanbod vind je terug op <https://www.artcrossing.be/aanbod>.

Wil je daar iets meer over weten, dan neem je een kijkje. Indien geen interesse, even goed!

Dit boek is er in de eerste plaats om jou in beweging te krijgen, om je op een andere manier aan het werk te zetten dan je tot nu toe misschien kende.

Als je er werkelijk voor kiest om aan het werk te gaan en al dan niet letterlijk de handen uit de mouwen wilt steken, ben je welkom. Om te spreken. Om te werken. Face à face. Om contact te maken; zonder beeldscherm tussen elkaar in. Zonder afstand. In de fysieke aanwezigheid van iemand. Om een weg en manier te zoeken om de kern van de zaak uit te spreken. Om te zeggen wat niet uit te spreken valt. Om te spreken en werken rond alles wat jou op een of andere manier bezigt houdt in de veronderstelling dat diegene die jou beluistert 'weet'.

Zélf – maar niet alleen! – zal je via de veronderstelling van het weten, via 'overdracht' en via de wegwijzers die ik voor jou uitzet tot oplossingen komen. Oplossingen die voor jou werken. Eigen oplossingen waardoor je actuele symptomen niet langer een functie hebben en zullen veranderen, verdwijnen.

Dit vereist ook van mij dat ik een zeer vorming heb genoten en blijft volgen. Een vorming die erop gericht is voorbij jouw symptomen te kunnen kijken.

Naast de [therapieopleidingen](#) die ik volgde blijf ik mij verder verdiepen in mijn vak. Niet alleen omdat de psyche en de kunsten mij uitermate boeien. Evenzeer omdat ik dat aan jou verplicht ben. Ik ben actueel (inds 2017) ondervoorzitter van de [Belgische vakgroep voor Creatieve Therapie Beeldend](#), ga zowel individueel in controle bij een individuele erkende [supervisor](#) als in een groep met allen creatief therapeuten en tevens een erkend [supervisor](#). Ik ben reeds meerdere jaren deelnemer aan het [PPAK](#). Dit alles samen stelt mij in staat om op een correcte manier achter jouw woorden en beelden te kunnen kijken en tot een hypothese te kunnen komen van wat er werkelijk aan de hand is. Slechts van hieruit kunnen de nodige interventies gebeuren waardoor er voor jou werkelijk zaken kunnen verschuiven.

Mijn werk vraagt in de eerste plaats van mij dat ik ook zelf een dergelijk parcours heb afgelegd/afleg. Ook ik ga spreken bij een neutrale Ander. Niet omdat ik zelf gigantische problemen heb, wel om te vrijwaren dat ik op de positie van 'neutrale Ander' kan blijven zitten, uit de positie van de meester blijf op het moment dat jij bij me in de praktijk komt spreken/werken.

Het is immers slechts wanneer een therapeut de eigen moeilijkheden heeft weten aan te pakken dat die zich ook met die van andere kan en mag gaan 'bemoeien'. Je kan geen inzichten in een ander verwerven als je niet in staat bent inzicht in jezelf te verkrijgen. Dat ook ik dit werk dien te doen ten aanzien van een neutrale ander en niet via zelfhulpboeken, online trainingen en webinars is omdat onze eigen psyche (hoeveel zelfreflectief vermogen we ook mogen hebben) zo vernuftig in elkaar steekt dat het altijd nog belangrijke zaken achter houdt.

Zaken waar we in die mate weerstand tegenover hebben dat we er op ons eentje niet bij geraken. Ook ik en collega's die vanuit mijn kader werken dien(d)en dus een lange weg te gaan opdat wij datzelfde met jou zouden kunnen doen. Het is een vorming die meerdere jaren in beslag neemt en die een manier van kijken en luisteren naar jou vraagt die onmogelijk kan bereikt worden louter door een coachopleiding, een burn-out-opleiding of welke andere (al dan niet universitaire) symptoomgerichte opleiding ook te volgen.

Wil jij écht verandering in je leven? Leg je hoop dan niet te week op zelfhulpboeken. Investeer niet al je centen in vaak (te) dure coachingsprogramma's, trainingen die om de x-weken worden herhaald en therapeuten die je knuffelen, hun halve levensverhaal met jou delen en op elke vraag die je stelt je een oplossing bieden.

Ga op zoek naar een gedegen therapeut die zijn/haar vak werkelijk au sérieux neemt. Vraag die persoon gerust naar zijn vorming en permanente bijscholing.

Je verdient échte verandering! En een leven waar je 'lijden' kan verschuiven naar 'leiden'.

Ik wens je veel momenten van echt spreken en werken toe!

www.artcrossing.be



Rebekka Rogiest

rebekka@artcrossing.be

+32 486 920 134

Isegrimstraat 65, 9000 Gent