

# Bevrijd je creativiteit

MET THE ARTIST'S WAY

**'De eerste weken zijn mijn ochtendpagina's mopperpagina's. Alle ergernissen uit mijn relatie en mijn werk vloeien vlot uit mijn pen. Dat lucht op, ik word er een leuker mens van'**

SHUTTERSTOCK



**H**et is fris en donker. Mijn buurvrouw geeft me iets door dat ik niet kan zien. Ik schrik als ik iets zachts voel met een fragiel botje er in. De staart van een vos. De maan is vol, ik bevind me in de duinen met een groep mensen die ik niet ken.

Hoe ben ik hier beland?

Het antwoord is dat ik een date heb. Met mezelf. Ik volg het twaalfwekenprogramma The Artist's Way (TAW). Het is ontwikkeld door Julia Cameron, de ex-vrouw van Martin Scorsese, als een methode om creatieve blokkades te doorbreken. Ik beschouw mezelf niet als een geblokkeerde kunstenaar. Ik heb geen bijzonder talent voor knutselen, tekenen en schilderen. Maar ik schrijf graag. En ik heb duizend-en-één plannetjes die ergens in de koelkast zitten, omdat ik niet geloof dat ik ze kan waarmaken. Toen TAW op mijn pad kwam, besloot ik niet mijn creatieve maar mijn existentiële blokkades te lijf te gaan.

## Ochtendrituelen en afspraakjes met jezelf

Het programma berust op drie pijlers: je schrijft dagelijks je morning pages, gaat wekelijks op een date met jezelf én je werkt je doorheen twaalf hoofdstukken (tekst en oefeningen). Ik ga trouw aan de slag met mijn *morning pages*, een vorm van *free writing*. Elke ochtend maak ik mezelf een kopje koffie, nummer en dateer ik drie lege pagina's en schrijf ik alles wat maar in me opkomt. De eerste weken zijn mijn ochtendpagina's mopperpagina's. Alle ergernissen uit mijn relatie en mijn werk vloeien vlot uit mijn pen. Dat lucht op,

**Niet dat journaliste Hade Wouters in zichzelf een grote kunstenaar vermoedt, maar toch trok The Artist's Way, een programma om in twaalf weken je inspiratie terug te vinden, haar aandacht. Ze ging de uitdaging aan om creatieve blokkades in zichzelf aan te pakken en schreef zich in voor de workshop van Fré Dekkers. Vraag is: hoe bevrijd je de creatieve stroom in jezelf zodat je je leven meer kan *shapen* zoals je het wenst?**

Tekst [Hade Wouters](#)

ik word er een leuker mens van. Meestal krijg ik tijdens het schrijven ook zicht op mijn eigen aandeel of besef ik dat ik er anders naar kan kijken. Na een tijdje begin ik plannen te maken in mijn pages. Ik onderscheid prioriteiten, denk door over bepaalde thema's en ik begin mezelf met mildheid te benaderen. De bewustwording in mijn *morning pages* heeft enorm veel effect op mijn dagelijks leven. Het schrijven helpt om de verbinding met mezelf te versterken. Een tweede tool is het kunstenaarsuitje. Oftewel: een wekelijkse date met jezelf. Daar zitten twee gedachten achter. Julia Cameron gaat ervan uit dat je innerlijke 'kunstenaar' een kind is dat houdt van alle leuke, speelse dingen die we onszelf als volwassenen neigen te ontzeggen. Dat innerlijke kind mag je lekker mee uit ontdekken of uit spelen nemen. Een tweede gedachte is dat op date gaan met jezelf zorgt voor een sterkere relatie met jezelf. Je maakt toch alleen wekelijks tijd voor iemand met wie je graag op stap gaat? Het is belangrijk dat het uitje iets is wat je alleen gaat doen. De eerste keer ga ik naar de film. Ik kom helemaal gevoed weer thuis. De weken daarna ga ik regelmatig naar de film, boek ik een cabaretvoorstelling, ga ik met een boek in

een koffiebar zitten, en schrijf ik me in voor een vollemaand wandeling met gids – waar ik effectief een vossenstaartje in de hand gedrukt krijg. Van iemand die vaak zegt ‘maakt niet uit, kies jij maar’, word ik iemand die goed weet wat ze wil.

### Samen blokkades doorbreken

Naast de uitjes en de *morning pages*, begin ik ook aan de hoofdstukken: een gevoel van veiligheid terugvinden; een gevoel van identiteit terugvinden; een gevoel van macht terugvinden, ... Het is leuk materiaal, maar het is best moeilijk mijn ritme te vinden. Ik probeer dagelijks een kwartiertje vrij te maken om een oefening te maken, maar dat is te kort om er echt in te komen. Ik loop ook tegen mijn perfectionisme aan. De workshop die ik volg bij TAW-coach Fré Dekkers helpt me daarbij. We komen samen in een mooie galerie in Amsterdam. Ieder heeft zijn of haar eigen motieven om de avond te volgen. Voor de ene past TAW in het doorbreken van een blokkade als schrijver, voor de ander is het een manier om weer iets voor zichzelf te starten na de geboorte van haar baby, en voor nog iemand anders helpt het om het dertigersdilemma te overwinnen. Fré heeft TAW zelf twee keer doorlopen, alvorens het aan te bieden aan groepen. Toen ze zelf geblokkeerd was als kunstenaar, vond ze door het programma weer plezier in het creëren. Ze maakte vijfhonderd tekeningen in een jaar tijd, omdat ze erin geslaagd was de verinnerlijkte kritische stemmen van haar leerkrachten in het kunstonderwijs te sussen.

Ik voel dat het programma werkt, maar ik kan niet goed de vinger leggen op de mechanismes die in het programma werkzaam zijn. Fré heeft daar een heel mooi en duidelijk overzicht van gemaakt. Voor haar gaat het programma eerst over zelfonderzoek, waarbij je de vraag beantwoordt: wat heb ik nodig? *What makes my heart sing?* Daarnaast gaat het over blokkades opsporen. De meesten onder ons zijn als onbevungen kinderen gestart, maar door ervaringen en ontmoetingen de verbinding met zichzelf kwijtge-

**‘Iedereen is kunstenaar, ook als je niet graag tekent, boetseert of schrijft. Iedereen heeft manifestatie- en creatiekracht in zich’**

**KAREN VANDEPUTTE, TAW-COACH**



**‘Dit traject heeft mij geholpen mijn eigen weg te gaan, keuzes te maken zonder angst voor de consequenties. Ik begon te leven hoe het leven bedoeld is voor mij’**

**WEN GEERTS, TAW-COACH**

raakt of geblokkeerd geraakt. Herken ik de stem van mijn innerlijke criticus? Wat zit me in de weg? Tot slot gaat het over jezelf verleiden tot daden. Via de teksten en oefeningen in het boek word je op het spoor gezet van kleine stappen, haalbare doelen, en werken vanuit enthousiasme in plaats van vanuit discipline.

Tijdens de workshop doen we schrijfoefeningen. In de groep delen we niet wat we geschreven hebben, maar we houden een meta-gesprek: wat brengt dit ons? Op het einde maken we een collage.

### Overtuigende getuigenissen

Ik ben benieuwd wat het programma betekend heeft voor mensen die het helemaal achter de rug hebben, en ga op onderzoek uit. Ruth Verhasselt is pedagoge en talentcoach en heeft samen met haar man Michaël Bloemen een eigen praktijk, Espazo. In 2015 volgden ze in Antwerpen samen het traject bij Wen Geerts (zie ook verderop in de tekst). Allebei worstelden ze op dat moment met de combinatie van

werk en gezin en zochten ze naar een manier hoe het anders kon. Dit traject hielp hen knopen door te hakken en volledig zelfstandig te zijn. Ruth schreef tijdens een van de opdrachten haar droom uit om ooit een boek te schrijven en startte dankzij *The Artist's Way* met haar *blijeblog*. Daarnaast organiseert ze nu ook workshops voor mensen om hun *dream-board* te maken en zo met kleine stapjes dichterbij hun droomleven.

Karen Vandenputte volgde de opleiding als kunstzinnig coach en therapeut, toen ze zelf aan heroriëntering toe was. ‘Ik was als kunstenaar geblokkeerd en zat in een impasse. Het volgen van dit traject heeft me ertoe aangezet dagelijks nieuwe stappen te stappen’, vertelt ze. ‘Het dagelijkse schrijven heeft me ook dichterbij gebracht tot wie ik ben, wat ik verlang, wat er speelt. Het is een ritueel, *me-time*, waardoor mijn dag meer gefocust verloopt. Die dialogen met mezelf elke dag brengen me antwoorden die kloppen. Ik voel me steviger gegrond, neem mijn ruimte in, spreek meer waarachtig, voel wat past en niet meer past en handel hiernaar. Het heeft gemaakt dat ik veel onafhankelijker en met meer zelfvertrouwen in het leven sta.’ Karen gaat ook regelmatig op date met zichzelf: ‘De dates maken dat ik mijn intuïtie hoor, dat ik authentieker leef en beleef. Ik volg mijn gekke impulsen en onderneem nieuwe dingen die me telkens opnieuw verrassen, ook over mezelf.’ Karen doet het programma ook met groepen. ‘Iedereen is kunstenaar,’ zegt ze. ‘Iedereen heeft manifestatie- en creatiekracht.’

### De muze op bezoek

Ook Griet Sannen volgde het TAW-traject, twee keer zelfs, en stond versteld van hoe het haar leven veranderde. ‘Je mag het niet als therapie zien, maar we waren wel allemaal mensen met verschillende issues en achtergronden, die op een kruispunt stonden in hun leven. We groeiden samen, gingen een verbintenis aan met elkaar zonder dat het stress opleverde.’ In TAW is synchroniciteit een belangrijk element: toeval dat geen toeval is. Griet zag het in haar leven plots gebeuren, in grote en kleine dingen: ‘Door mijn ziekte was ik niet meer in staat mijn oude baan te hervatten. In plaats van genoeg te moeten nemen met minder, ontdekte ik samen met een coach dat ik goed was in het werken met groepen. Er kwam een mogelijkheid om een coachende rol in groepen op te nemen en precies op dat moment kwam er iemand die kon bijspringen bij mijn andere werk.’ Door TAW probeerde Griet allerlei nieuwe dingen, zoals naaien en upcyclen. ‘Ik ben dichterbij gekomen bij wie ik ben en wat bij me past. Het schrijven was in het begin gezaag, later kwam

### 3 OPDRACHTEN UIT THE ARTIST'S WAY

1. Als je nog vijf levens had, wat zou je in elk daarvan doen?
2. Maak een lijstje van vijf mensen die je bewondert. Maak ook een lijstje van vijf minder evidente mensen die je stiekem bewondert. Welke trekjes van deze mensen zou je in jezelf kunnen cultiveren?
3. Reis in de tijd: hoe ben je als je tachtig bent? Hoe was je toen je acht was?

er plaats voor andere dingen. Door de dates kon ik uitbreken en experimenteren en het proces in groep heeft veel voor mij gedaan. Ik ben tegelijk heel actief geworden in wat ik wil en heb daardoor net rust gevonden.’

Wen Geerts geeft dan weer TAW in Antwerpen. ‘Ik ben zelf niet iemand die aan beeldhouwen, schrijven of schilderen doet. Ik ben een levenskunstenaar’, vertelt ze. ‘TAW hielp mij om mijn leven tot een kunst te maken en ik wilde dit ook aan anderen gunnen.’ Ook in haar leven heeft TAW een transformatie betekend. ‘Ik werd zelfstandige, hakte knopen door in verband met mijn relatie. Het heeft mij geholpen mijn eigen weg te gaan, keuzes te maken zonder angst voor de consequenties. Ik ging leven hoe het leven bedoeld is voor mij.’ Wen heeft intussen al twintig schriftjes volgeschreven met *morning pages*. ‘Het helpt me op mijn spoor te blijven en rust te vinden. Via die *morning pages* komt mijn muze langs, en dat geeft me vertrouwen en daadkracht.’

### MEER WETEN?

*The Artist's Way. Vind je eigen inspiratie*, Julia Cameron (Uitgegeven bij Christofoor)  
Karen Vandenputte geeft de cursus TAW in Leuven, [www.karenvandenputte.be](http://www.karenvandenputte.be)  
Fré Dekkers geeft TAW individueel, in groep en in een weekendformule: [www.theartistsway.info](http://www.theartistsway.info) en [www.Fredekkers.nl](http://www.Fredekkers.nl)  
Wen Geerts start dit najaar met een groep in Antwerpen (infoavond op 6 september, om 19.30 uur): [www.kanteling.be/home.html](http://www.kanteling.be/home.html)