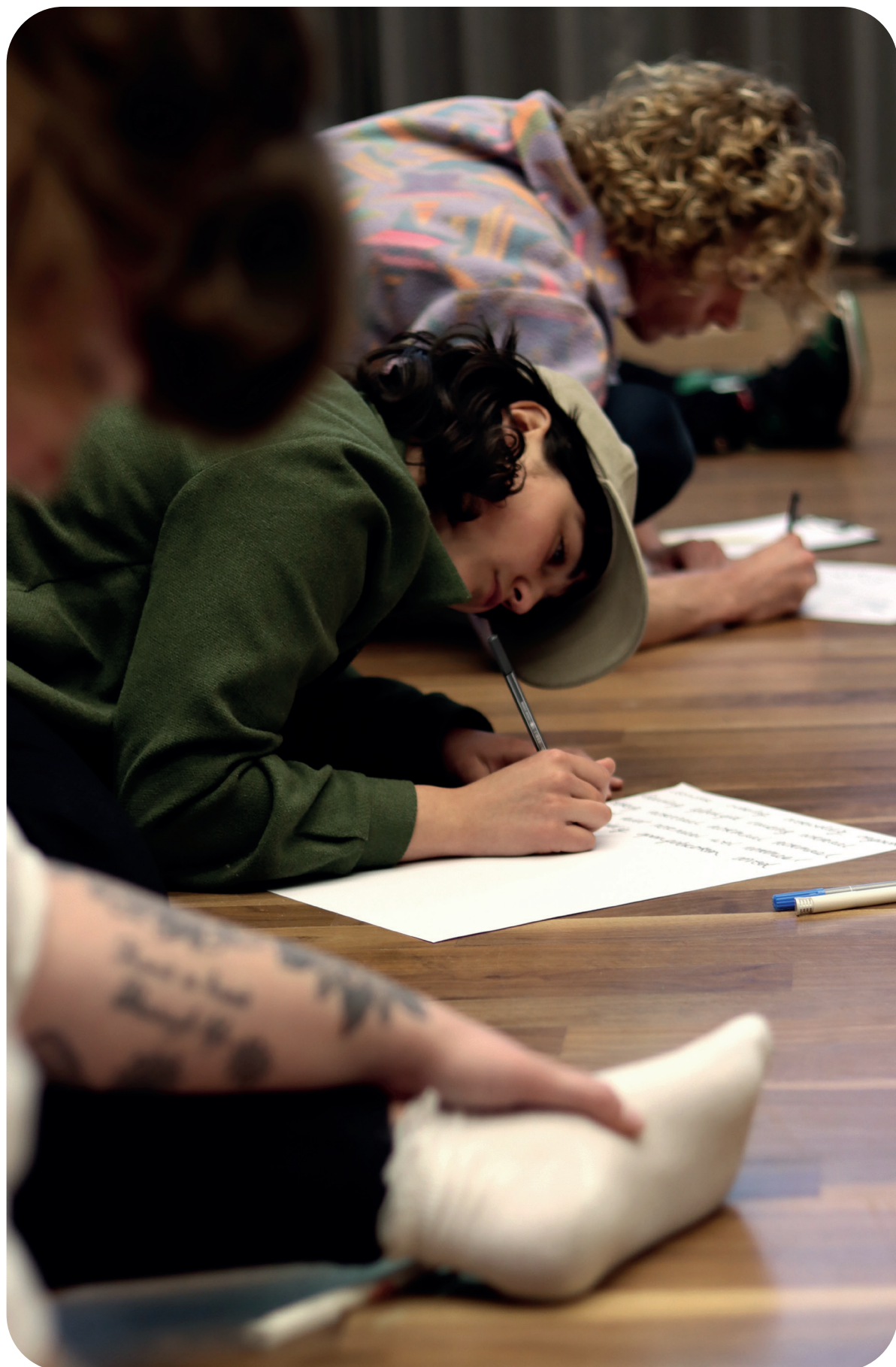




Jorg Leever is 32 jaar en studeert tandheelkunde.

Wat is de aanleiding geweest voor het meedoen met de sessies?

Ik wilde mijn creativiteit al langer ontdekken, maar het kwam er niet van. Toen een vriendin mij vertelde van de Art Therapy sessies hebben we ons gelijk aangemeld voor drie sessies. Ik wil graag meer uit mijn comfort zone stappen en in contact komen met mijn gevoel, dit sloot daar perfect op aan. Tijdens de sessies heb ik geleerd om vanuit het niets iets te kunnen creëren, wat mij enorm verbaasde. Ik dacht altijd een doel te moeten hebben wanneer ik creatief aan de slag wilde gaan. Dit heeft mij enorm geïnspireerd in mijn dagelijks leven, nu schrijf ik bijvoorbeeld puur voor mijn persoonlijke proces in het uiten van mijzelf, zonder een einddoel te hebben. Sinds de sessies ben ik mijn creativiteit gaan omarmen. Ik merk hoe bevrijdend dit werkt.



Welke emoties zijn er bij jou naar boven gekomen?

Op bepaalde momenten kwam er vooral ongemak naar boven, maar dit heb ik omgedraaid naar een vorm van trots door uit mijn comfortzone te stappen. De sessie Schrijven & Spoken Word heeft mij het meeste verbaasd, ik had niet verwacht bepaalde emoties te kunnen uiten, die ik wel heb geuit en dacht dat het schrijven beperkend zou zijn, omdat het maar woorden zijn. Het verbaasde mij voornamelijk hoe bevrijdend het eigenlijk was. Schrijven ging voor mij makkelijker dan bewegen. Tijdens de sessie Visualiseren & Schilderen bleek ik tijdens de eerste opdracht heel erg vast te houden aan bepaalde patronen en vond ik het moeilijk om de controle los te laten. Bij de tweede opdracht kon ik die beperkingen loslaten, was er meer vrijheid en ervoer ik meer rust. Tijdens de sessie Bewegen & Expressie kwamen bij mij de meeste emoties los, vooral in het vertalen van woorden naar beweging. Aan het eind van deze sessie mochten we onze dans delen, wat ik lastig vond en in eerste instantie niet durfde. Toen de coach vertelde dat dit de laatste kans was en dat het zonde zou zijn om naar huis te gaan met het gevoel van "had ik maar.." ben ik het toch gaan doen. Het voelde heel ongemakkelijk, maar uiteindelijk was ik heel blij, omdat ik iets heb kunnen overwinnen door het toch te doen.

Wat betekende kwetsbaarheid tijdens de sessies voor jou?

Het creëerde een gevoel van herkenning, dat we allemaal tegen bepaalde dingen aanlopen. Ook hoe we kunnen oordelen over andere mensen, waar alles goed lijkt te gaan. Er was bijvoorbeeld een meisje dat mij verraste met haar onzekerheid, omdat ik haar heel zelfverzekerd vond overkomen. Dat iedereen tijdens de sessies zo kwetsbaar durfde te zijn, gaf ook een sterk gevoel van saamhorigheid. Hierdoor voelde iedereen zich vrij om te delen. Ik vond dat heel krachtig om te ervaren! Hoe meer sessies we in groepsverband kunnen volgen, hoe meer diepgang we creëren in onze connecties met elkaar. Ik sta nu, mede door de sessies, meer open om gevoelens te delen met anderen. Hierdoor ben ik mij vrijer gaan voelen en erken ik dat 'goed' en 'fout' niet bestaan.

Robin Leevel

"Kunst is een spel en spelen is voor ons als mens belangrijk. Kunst is spelen voor volwassenen en om het kind in ons in leven te houden hebben we kunst nodig."

Sandy Bosmans

"Ik weet niet waar men zou zijn zonder kunst en cultuur, het is de schoonheid in dit soms zo lelijke wereldje."

Nicole Gigatti

"De deelnemers van de sessies zijn voor mij een soort spiegel waardoor ik word herinnerd aan wat er echt toe doet in het bijzonder mooi."

Alvaro Oosterwolde

"Kunst en cultuur kunnen net als een religie, voor verbinding persoons leven."

Tara Joosse

"Ik denk dat jongvolwassen zich moeten kunnen uiten en verbinden met elkaar op fysieke plekken. Verbinding maken is een basisbehoefte. De digitalisering van ons als samenleving vlakkt ons als mensen af en drijft ons uit elkaar."

Julien Heralal is 34 jaar en doet een cursus Neurolinguisitisch progammeren.

Wat was de aanleiding voor het meedoen met de Art Therapy sessies?

Ik heb moeten leren om over mijn gevoelens te praten, want ik heb gezien welke schade aangericht kan worden wanneer ik dat niet doe. De combinatie van creativiteit, maar ook het stukje therapie sprak mij daarom aan in deze sessies. Ik merkte dat ik tegen beperkende gedachten aanliep, die mij tegenhielden in het nastreven van mijn dromen. Bewegen & Expressie heeft mij veel gegeven, ik danste vaak met uitgaan en op feestjes, maar dit was echt heel anders. Je zou kunnen zeggen dat ik mindful aan het dansen was. Dit heeft mij duidelijkheid gegeven over hoe ik mijn gevoel en emoties kan uiten.

Is er iets veranderd in je dagelijkse leven sinds je de sessies hebt gevolgd?

Tijdens het dansen was ik in eerste instantie erg uit mijn comfort zone. Aan het begin vond ik dat lastig en had ik het idee dat mensen op mij aan het letten waren, maar uiteindelijk is iedereen met zichzelf bezig. Schrijven & Spoken Word voelde voor mij verlichtend. Als ik schrijf kan ik mijn gevoelens parkeren en kan ik beter reflecteren op mijn gedachten. Emoties krijgen meer aandacht door ze op papier te zetten en gedachten worden op een rijtje gezet. Dat zoveel deelnemers zich kwetsbaar opstelden voelde voor mij als een uitnodiging. Zij zette de deur open voor mij en anderen om ook kwetsbaar te zijn. Ik durf nu te zeggen dat ik makkelijker kan praten over mijn gevoelens, dit is niet altijd het geval geweest. Ik wil iedereen meegeven dat het mega verlichtend is om te praten over moeilijke kwesties, het is een cadeau aan jezelf!

Wat voor een rol speelt creativiteit in jouw dagelijkse leven?

Creativiteit speelt een grote rol in mijn leven. Ik denk dat het vooral terugkomt in mijn kleding en in mijn schrijven. Ik schrijf over mijn dromen, ambities, herinneringen en hoe ik door de dag heen ga. Ik deel mijn teksten niet met anderen, omdat deze voor mij heel persoonlijk zijn. Het schrijven heeft mij geholpen om mijn emoties meer te uiten. Schrijven is zelfs zo belangrijk geworden, dat ik er nooit meer mee wil stoppen.



1. Sinds die dag was de evolutie gestuurd: loslaten loslaten loslaten.
2. ~~Blitzen~~ Onder de brug slapen en leven, paniek als de kreineren ~~de~~ ^{my} kreiteren.
3. In elke beweging pompt het ~~pot~~ ^{pot} lichaam die vluchtstof vol levens-energie door ~~zijn~~ ^{dit} lijf.
4. Niet denken maar doen, overgave is ook een gave gave.

11000 26-05-2021

Onze coaches
Lees de volledige interviews met de coaches online op onze website www.arthoodcollective.com/arttherapy



Sanaz Rastad is 32 jaar en freelance projectmanager o.a. voor ADE.

Hoe ben jij in aanraking gekomen met de Art Therapy Sessies?

Ik zou mezelf nooit hebben aangemeld voor deze sessies maar omdat ARTHOOD mij wees op een vrije plek sprong ik onbewust in het diepe. Sinds een tijdje ga ik meer buiten mijn comfortzone. Ik ben mijn hele leven druk geweest waardoor ik altijd een soort masker droeg. Op mijn 28e kreeg ik een burn-out waardoor ik werd gedwongen mezelf te confronteren met mijn onzekerheden en hier aan te werken. Na de sessie had ik zogenaamd iets te doen, maar eigenlijk ging ik huilend naar huis. Ik heb lang gehuild, de emoties zaten nog diep. Na de sessies kon ik een volgende stap zetten, namelijk door te laten zien hoe kleurrijk ik eigenlijk ben. Zo ben ik bijvoorbeeld van binnen altijd erg kleurrijk geweest alleen durfde ik dit nooit te uiten door bijvoorbeeld mijn kleding. Toch ben ik daarna alleen maar kleurrijke kleding gaan kopen, ik draag bijna geen zwart meer.



Therese Wong, Student klinische psychologie.

Ons mind-driven maatschappelijk systeem lijkt alleen maar te draaien om meer productiviteit, efficiëntie, en (economische) groei - allemaal gestoeld op logica en het ratio. Deze waarden domineren en worden zonder twijfel in het algemeen belangrijker geacht dan haar contragewicht, de emotie, het intuïtieve. Dit is ontstaan uit een dualistisch denken dat al eeuwen het Westerse gedachtegoed stuurt. Dualisme zie je ook terug in de algemene benadering van gezondheid, waarbij het lichaam door geneeskundigen behandeld wordt en de geest door psychologen. Echter is het zo dat het lichaam en de psyche onlosmakelijk aan elkaar zijn verbonden, en daaruit vloeiend kan het fysiek welzijn en het mentaal welzijn niet los van elkaar gezien worden.

Zo zijn ook het ratio en de emotie geen losstaande entiteiten. Ze zijn bedoeld als een geïntegreerd geheel, waarbij beiden evengoed nodig zijn om richting in het leven te kunnen bepalen. Of makkelijker gezegd, het is noodzaak om je hoofd en gevoel op elkaar af te stemmen. Wanneer we ons gevoel geen gehoor geven, worden we ziek. Ongehooide gevoelens graveren zich in ons lichaam, en vroeg of laat komen deze als een vlijmscherpe boemerang naar ons terug.

Over vol zijn gesproken, vind jij dat het ideaalbeeld vandaag de dag nog steeds erg aanwezig is?

Eigenlijk wilde ik nooit meegaan met het ideaalbeeld van de maatschappij, 'but you kind of get sucked into it'. Ik zeg je eerlijk, ik ben een Iraanse vrouw en veel witte hetero mannen hebben mij een beschadigd beeld van mijzelf gegeven. Nu wil ik niet iedereen in hetzelfde hokje plaatsen, maar deze realiteit is wel confronterend geweest. Onlangs heb ik dit om weten te draaien, door met mensen om te gaan die mij accepteren en zien, maar ook doordat er een shift te zien is in het 'ideaalbeeld' van de vrouw. Dit heeft mijn leven veranderd; ik ben niet meer bang om mijn buik te laten zien en mij als seksueel wezen te uiten.

Kun je vertellen hoe het voelde om jou creatief te uiten?

Bij de sessie Visualiseren & Schilderen werkte ik bij het eerste doek met vrij donkere kleuren en voelde ik mij daar heel comfortabel bij, maar bij het tweede doek ging ik juist op zoek naar vrolijkere kleuren. Ik houd van kleurrijke dingen en al snel ontstond er een kleurrijke chaos op papier. Op dat moment stelde Robin, de coach, mij de vraag: "Ben jij dit?" waarop een interessant gesprek volgde waar ik veel aan heb gehad.

Deelnemers stelden zich tijdens de sessies kwetsbaar op. Wat betekende dit voor jou?

Tijdens de sessie Visualiseren & Schilderen was de spanning in mijn lichaam te veel aanwezig om andere echt te horen, maar tijdens de sessie Schrijven & Spoken Word voelde ik mij meer in mijn comfortzone waardoor er ruimte ontstond om andere te steunen. Tijdens mijn derde sessie zag ik iemand voor de derde keer en binnen drie sessies stond daar een compleet ander mens voor mij. Er was zoveel emotionele steun van de groep, echt fantastisch! Het lijkt mij waardevol als er in de toekomst een soort 'after-workshop-plus' komt, waar alle deelnemers van de sessies bij elkaar komen voor reflectie en een nagesprek.



Het leven lacht me toe, er zijn geen donkere wolken meer.
Op de dag dat die er wel zijn, zorg ik dat er toch een zonnestraal door de wolken heen schijnt.
Ik voel me goed, ik ben content met wie ik ben en waar ik voor sta.
Ik ben een man, een man met dromen, een man met gevoel, een man met emoties.
Huilen doe ik als ik verdrietig ben.
Tranen laat ik de vrije loop.
I am him, I am me

Kenneth



Met creativiteit vinden we vaak de verbinding terug met onszelf, anderen en de wereld. Het kan troostend zijn bij verdriet, het kan pijn verzachten en eenzaamheid verwarmen. Het heeft een helende werking op emotionele wonden, die het hoofd en ons denken niet kunnen genezen. Creativiteit stelt ons in staat om van de geboende paden af te wijken, om te voelen en ons los te weken van het op logica en ratio beruste keurslijf.