

# Book: Art and Neurodegenerative Disease, Illuminating the Intersection of Illness and Creativity

## Chapter: The Healing Power of Art & Creativity

### Voorwoord

‘Muze, bezing mij.....’

In De Griekse mythologie blazen de negen muzen – dochters van Zeus & Mnemosyne de adem van de geest in: INSPIRATIE en vertegenwoordigden de kunsten, de wetenschap en de filosofie. Inspirare betekent letterlijk in-ademen. Mnemosyne is de Godin van het geheugen, de herinnering. In de Griekse mythologie waren kunst en wetenschap één. De scheiding van deze twee disciplines is zo'n 250 jaar geleden ontstaan.. De negen muzen vertegenwoordigden o.a. poëzie waarbij elk genre een eigen metrum had, een eigen ritme. Dit was een hulpmiddel om de tekst makkelijker te onthouden, de poëzie werd immers niet gelezen maar voorgedragen. Het doet me denken aan een metronoom die in de muziek wordt gebruikt om een tempo, maat aan te houden. Een bevriend Celliste heeft de metronoom met verbluffend resultaat ingezet voor mensen met Parkinson. Ze vonden met behulp van de metronoom een eigen ritme wat hen hielp bij het bewegen, bij het lopen.

Laten we weer terugkeren naar de bron waarbij de adem wordt ingeblazen door onze muzen , energie wordt doorgegeven en inspiratie wordt ontvangen.

Een holistische visie waarin alles met elkaar verbonden is zou ons meer dienen. In het oude Egypte was er een wezenlijk verschil tussen heilkunde en geneeskunde. Een arts was tevens heilmeester en priester: een Sjamaan. Kijk naar Michelangelo, die was beeldhouwer én schilder én architect én dichter. Of Pythagoras, filosoof én wiskundige en musicus die verhoudingen tussen de muzieknoten koppelde aan wiskundige vraagstukken en de schepping van de wereld. De allereerste wetenschappers werden natuurfilosofen genoemd en herinnert aan de gulden snede en de fibonacci reeks, zo zichtbaar in de natuur. In onze maatschappij willen we alles onderverdelen, een label geven en in een hokje plaatsen. Wat mij betreft een enorme beperking van ieders creativiteit.

Een creatieve geest is een vrije geest, een speelse geest. Wij zijn de ratio (logos) gaan overwaarderen. Het cognitieve brein is dominant geworden en van daaruit handelen we. We vertrouwen volledig op het cognitieve, logische brein. Het artistieke brein is in ruste,

slapende, soms zelfs bijna in coma. We zijn de verbinding verloren met voelen en we vertrouwen niet meer onze intuïtie. Wat is de waarde van kunst, ambacht en creativiteit heden ten dage? Welke invloed heeft het op de (zieke) mens en hoe activeert het mogelijk de neurotransmitter dopamine, ook wel bekend als het gelukshormoon? Borduren werd in de eerste en tweede wereldoorlog groots ingezet voor getraumatiseerde militairen. In het hospitaal borduurden ze dagelijks. Het bleek een sterk helende werking te hebben. Kunst en creativiteit is een fundamenteel element bij heling en geluk en speelt mogelijk een belangrijke rol in het leggen van nieuwe verbindingen in de hersenen. Hoe is ons brein bedraad en kunnen we beschadigingen van ons brein voorkomen, uitstellen of - na beschadiging - nieuwe bedradingen vinden en maken? Wordt ons geluk hormoon dopamine geactiveerd door creativiteit? Vragen die ik al jaren onderzoek in mijn werk als beeldend kunstenaar en mijn creatieve coaching. In dit hoofdstuk mag ik dit onderzoeken, uitdiepen, mogelijk zelfs antwoorden vinden vanuit mijn ervaringen en belevingen. De helende kracht van creativiteit heb ik van heel dichtbij bij anderen en bij mezelf mogen ervaren.

## Introductie

*“Every child is an artist.*

*The problem is how to remain an artist once (s)he grows up”. Pablo Picasso*

De uitspraak van Pablo Picasso resoneert in mij – al jaren – en met mijn omgeving. Herinner jij je prille onbezorgde kindertijd nog? Als kind was je volledig vrij in je spel, in je belevingswereld en werd je (nog) niet geblokkeerd door een innerlijke criticus, je censor. Onlangs leerde ik dat dit in de psychologie de straffende ouder wordt genoemd.

Als kind was de zandbak je bakkerij of patisserie en bakte je zandtaartjes voor je ouders, je vriendjes en vriendinnetjes en ging je op in het spel. Dit was jouw werkelijkheid. Je was één met het spel, met de creatie en de beleving. Volledig in het NU, met volle aandacht en focus, geheel aanwezig. Puur ZIJN. In deze zijnsstaat gaat het om voelen, waarnemen, afstemmen, verbonden met je rechterhersenhelft. Je artistieke brein. Overigens was je je daar niet van bewust. Je deed simpelweg dat wat in je opkwam, wat je voelde van binnenuit.

Verspeend van een innerlijke criticus, je censor, beweeg je je vol bewondering in de grote wereld, zorgeloos, vrij en bezielde. Nagenoeg alle handelingen worden gestuurd vanuit het artistieke brein. Een heerlijke tijd. Je bent nog heel zuiver en in contact met je bron.

En dan.....

Je wordt opgenomen in de maatschappij, de grote mensenwereld, de structuren en het systeem. Voor velen begint hier de grote shift, van artistiek brein schakel je over – whether you like it or not – naar cognitief brein en verwelkom je ongewenst en onbewust je censor.

Ik heb het aan den lijve ondervonden. Graag stel ik me aan jullie voor.

Mijn naam is Ellis Schoonhoven, geboren uit een half Surinaamse moeder en Nederlandse vader. Een nakomertje met een oudere broer en zus, respectievelijk 8 en 7 jaar ouder.

Mijn moeder was een zeer creatieve, actieve en inspirerende vrouw. Ze kookte de sterren van de hemel, zong in koren, de naaimachine stond bijna standaard op tafel om eigen kleding te maken en nogal excentrieke stukken voor mij te ontwerpen en te maken (destijds vond ik het verschrikkelijk, nu kijk ik er met liefde en trots op terug), breinaalden met een werkje lagen op de bank, ze richtte een theatergroep op op de school waar ze werkte (werkte als een van de weinige vrouwen in onze straat), danste en gaf dansles en ik was haar assistente en viel in als een van de 60+ leerlingen er niet was en zo leerde ik de Rumba, Cha Cha Cha en Engelse wals. Een vrouw met black blood, soul and chi.

Ik besef me dat zij aan de bron staat van mijn creativiteit. Ze leerde me haken, breien, naaien, dansen, gek doen – dat kon ze heel goed –. Ze leerde mij met elke vezel in mijn lijf in de stroom van het leven te staan. Op zaterdag mocht ik nieuwe kleurtjes minstek kopen bij Hobbycorner en het hele weekend creëerde ik een Mona Lisa of een ballerina of naaide ik mijn eigen kleding van lakens uit haar uitzet. Als hyperactief kind keerde ik naar binnen en vond mijn rust door creatie. Verder was ik graag buiten op avontuur, spelen, spelen en nog eens spelen. Creativiteit is spelen en spelen is creativiteit. Mijn kleuterschooltijd ben ik nog goed doorgekomen, ik had prachtige cijfers – kan je het je voorstellen dat je cijfers kreeg op de kleuterschool? – een 8 voor tekenen, een negen voor lief zijn en de poppenhoek. Op de lagere school werd het moeizamer, nagenoeg alles was cognitief en werd op cognitief niveau geprezen en beoordeeld. Ik was en ben een dromer, keek altijd door het raam naar buiten, daar lag mijn leerschool. Mijn zelfvertrouwen zakte onbewust en ik dacht dat ik niet kon leren, dom was.

De creativiteit op school verdween meer en meer, mijn enige strohalm was vele uren ballet na school en het knutselen en kleding maken thuis. Dat was mijn uitlaadklep en mijn anker, mijn ontspanning, mijn eigen wereld waar ik me helemaal veilig en gelukkig voelde.

Op de middelbare school zette deze cognitieve lijn en voor mijn neerwaartse spiraal zich voort. Ik bespaar je de details maar nog krijg ik er pijn van in mijn hart. Het was een hele nare tijd waarin ik de verbinding met mezelf verloor.

Toen er een school bleek te bestaan voor 'anders-denkende' of beter nog 'andersvoelende', leefde ik op, kreeg weer zelfvertrouwen. Door de creatieve vakken kreeg ik ook aandacht voor en plezier in de cognitieve vakken. Creatie en cognitie als een prachtige pas de deux. Ik bleek niet dom, mijn zelfvertrouwen kreeg een boost. Toch duwde het systeem – en met de kennis en wijsheid van nu zou ik zeggen ik liet me in het systeem duwen, mij nog lang in een richting waarin ik van waarde zou zijn voor de maatschappij, verzekerd van een belegde boterham en nog meer van dit soort ogenschijnlijke zekerheden. Mijn vader – een boekhouder en zeer accurate man – zei: 'het bloed kruipt waar het niet gaan kan', op mijn 33<sup>e</sup> gooide ik het roer om en koos voor mijn kunstenaarschap. De beste keuze ever. Dit spirituele pad bewandel ik met vallen en opstaan en kom steeds dichterbij wie ik bedoeld ben te zijn, heb ik mijn innerlijke criticus omarmd en me voor een groot deel ervan bevrijd. Behalve dan op het gebied van schrijven.

Waarom heb ik deze opdracht in godsnaam aangenomen?

Het schrijven is gisteravond geheel onverwacht begonnen. Ik schreef een korte introductie waar mogelijk de helft weer van wordt geschrapt. The flow was echter heerlijk. Het voelt alsof ik de angst voor het witte vel heb overwonnen, doorbroken. Die wijsheid keert telkens weer terug. De kwestie is beginnen, doen, aan het werk gaan, in beweging komen, want daaruit ontstaat een oneindige stroom, soms kabbelend, soms met enorme kracht denderend door je aderen, in één rechte lijn of met buitengewoon veel zijarmen begint er zich iets te tonen, iets ontwaakt. Hierin zit magie, veelvuldig ook verrassingen, nieuwe wegen, mogelijkheden en inzichten. Mijn hoofd gaat uit, mijn hart en handen aan. Ik treed een tijdloze ruimte binnen, een heilige plaats waar alles goed is, zuiver is, waar enkel het NU bestaat. Geen verleden, geen toekomst, geen zorgen, spanning of pijn. Hier – in deze heilige ruimte ben ik verbonden met ZIJN, met lichtheid. Het is magisch, telkens weer. En dan word ik wakker en kijk ik verwonderd om me heen. Waar was ik, wat heb ik gecreëerd? Langzaam keer ik terug naar deze wereld, naar tijd. De reflecties op het gemaakte werk

kunnen zeer divers zijn: van extatische euforie tot diepe twijfel en alles daartussen. Alle belevingen, emoties, vragen en antwoorden van broekzak- en wereldformaat, twijfels en dieperliggende persoonlijke thema's zijn weer aangekeken, erkend, verwerkt en geheeld. Gefaseerd en gebaseerd op het onderbewustzijn heel ik wat gebroken is, ontwikkel ik zelfkennis en zelfvertrouwen om zo tot een dieper bewustzijn te komen. Beelden zijn mijn taal, gelaagd in emoties en materialen.

“Art is a guarantee of Sanity” is een uitspraak van ‘mijn’ muze Louise Bourgeois waar ik me volledig in kan vinden en mee verbinden. De 5 live interviews en 45 geschreven antwoorden op drie vragen die ik heb gesteld hebben deze uitspraak nog meer kracht bijgezet. In al deze interviews wordt het belang en de helende kracht van creativiteit en kunst zichtbaar.

Graag neem ik jullie in dit hoofdstuk mee in de gevoels- en gedachtewereld van deze geïnterviewden. De 5 zijn allen gediagnosticeerd met een neurodegeneratieve of psychologische aandoening. Deze 5 prachtige creators vertellen zeer openhartig over hun huidige staat van zijn en over de waarde van kunst en creativiteit in hun leven en hun huidige proces. De overige interviews zijn voor het overgrote deel beantwoord door deelnemers aan de creatieve trainingen in mijn bedrijf De Nieuwe Creatieven. Samen met een dreamteam geven wij trainingen om je weer terug te brengen bij je inspiratie en creativiteit. Je herontdekt je kind kunstenaar en maakt daarmee verbinding. Het eerste jaar is gebaseerd op de bestseller *The Artist's Way* van Julia Cameron. Inmiddels hebben we een serie programma's, allen gericht op persoonlijke ontwikkeling, zelfkennis, bewustwording en zelf bewustzijn. De smeerolie is kunst en creativiteit.

Het is mijn missie om creativiteit door ieders aderen opnieuw te laten stromen, te reactiveren, zodat je schepper en creator wordt van je eigen leven en met vrijheid en zelfvertrouwen in elke fase van je leven kan staan, je goddelijke artistieke vonk kan inzetten in alles wat je doet.

*Everyone is an artist Joseph Beuys.*

*“Every human being is an artist, a freedom being, called to participate in transforming and reshaping the conditions, thinking and structures that shape and inform our lives.”*

Hiermee zegt Beuys dat iedereen creatief is en creativiteit nodig heeft. Je hoeft geen beeldhouwer, fotograaf of schilder te worden maar je kan wel creatief zijn als mens, als moeder, als dokter, als manager, als vuilnisman. Wees creatief in wat je doet.

Ik draag dit hoofdstuk op aan mijn lieve vader die 21 jaar met Parkinson heeft geleefd, aan mijn lieve moeder, levenskunstenaar, ondanks of dankzij alles en aan mijn dierbare vriend en collega Johan die gediagnosticeerd is met Parkinsonisme & Vasculaire Dementie..

Innige dankbaarheid gaat naar alle geïnterviewden, hun openhartige verhalen en de met aandacht geformuleerde antwoorden. Zij brengen dit hoofdstuk tot leven, naar de realiteit.

Be Inspired, Ellis Schoonhoven

## Een Nieuwetijds monnik

Om deze prachtige persoonlijkheid Johan van Dinteren te introduceren neem ik de vrijheid om daar wat meer zinnen aan te wijden. In 1998, vlak na het overlijden van zijn zoon Youri, heb ik Johan leren kennen. Een diepe vriendschap is hieruit voortgekomen. Johan is kunstenaar en docent, mijn dierbare vriend, mentor, soulbrother en draagt de eretitel Nieuwetijds monnik.

Die titel heb ik hem gegeven toe hij aan zijn eerste Thangka rol werkte. Een 13 meter lange rol, vol met symbolen uit alle wereldreligies die de thema's geboorte, leven en dood vertegenwoordigen. De daaruit voortvloeiende oneindigheid is een wederkerend thema in zijn – en ons- werk. De rol is duizelingwekkend, kleurrijk, verfijnd en gemaakt met gelstiften, ecoline en bladgoud. Naast het beeldhouwen in marmer is het tekenen en kleuren een dagelijkse bezigheid. Noem het een gebed, een ritueel.

We hebben heel veel met elkaar ondernomen, beeldhouwlessen gevolgd in Italië, tentoonstellingen wereldwijd bezocht, lesprogramma's ontwikkeld en werken elke dinsdag samen in mijn atelier. Deze dagen zijn ons heilig. De titel Nieuwetijds monnik mag hij ook dragen vanwege zijn diepe wijsheid, rustige uitstraling en groot empathisch vermogen. Hij is een begenadigd creatief therapeut en is voor velen van grote betekenis geweest. Dat is hij nog steeds.

Wie had gedacht dat zijn leven zo'n wending zou nemen?

Johan komt bij mij thuis voor het interview. Het voelt een beetje vreemd om hem te interviewen. Ik ken hem zo goed. De aanleiding om juist hem te interviewen ontstond twee weken geleden toen er een neurodegeneratieve aandoening bij Johan is gediagnosticeerd. Er lopen op dit moment nog onderzoeken: mogelijke diagnose Vasculaire dementie of de ziekte van Parkinson. En nu, al 23 jaar samenwerkend en plannen aan het uitwerken om in samenwerking met Bas Bloem, Radboud Universiteit en Matthew Pelowski, Blanca Spee en Alby Richard van de Universiteit Wenen een creatief programma te laten plaatsvinden in mijn atelier met mensen met Parkinson, sta jij opeens aan de andere kant. Bij dit licht is dit interview gehouden.

Nadat we een kop koffie hebben gedronken, waarbij ik zijn tremoren waarneem alsmede het zoeken naar woorden, vooral aan het begin van een zin, besef ik me hoe het tij is gekeerd. Opeens is het Johan met Parkinson/vasculaire dementie. Het raakt me, ik neem de tijd. Johan landt meer en de tremoren worden milder.

Johan vertelt....

Als kind was ik altijd aan het creëren, aan het maken. Ik kan me niets anders herinneren dan creatie. Tekenen, schilderen, hakken in gevonden stenen, houtsnijden, boetseren. De creativiteit heb ik vooral van mijn vader en bij ons thuis werd het gestimuleerd. Mijn hele leven heb ik gecreëerd en heeft het me door moeilijke tijden geholpen, zoals bij het verlies van onze zoon Youri op bijna 18 jarige leeftijd.

In eerste instantie had ik niet de ambitie om met creativiteit professioneel door te gaan, dat kwam niet eens in me op. Later toen ik de Kunstacademie ambieerde werd dit door mijn ouders afgeraden met de woorden: 'daar kan je geen droog brood mee verdienen'. Ik bewandelde een ander pad en bleef creëren. Achteraf ben ik er niet rouwig om, in die tijd hoorde ik van veel studenten aan de kunstacademie dat ze vooral van hun eigenheid werden afgehaald.

Ik leerde Joset kennen en we kregen drie kinderen. Altijd was er creativiteit, ook veelvuldig met de kinderen. Als ik ergens tegenaan liep, een probleem, dan ging ik tekenen en al tekenend kwam ik tot andere inzichten, andere perspectieven. Al creërend ga ik uit de tijd, kom ik in een andere dimensie. Ik heb de overtuiging dat in die dimensie heel veel informatie ligt opgeslagen waar wij aan voorbij gaan. Ik geraak in een andere existentie, diepe wijsheden komen als luchtbelletjes omhoog.

Toen Youri overleed gooide ik met verf en had ik een buksje met ballonnen gevuld met verf. Ook hing ik met verf gevulde ballonnen op en gooide deze kapot. De emoties, de pijn, de agressie en het verdriet kon ik zo uit mij laten stromen. Creëren was heel belangrijk, alles kon ik erin kwijt. Zonder dat ik iemand anders beschadig. Dit was een proces van rouwen en helen. Later zag ik dat Nikki de St Phalle zelfs schoot met verf. Ik had geen geweer. Uit deze eerste werkjes ontstond mijn eerste verkoop. Ik ging nagenoeg volledig uit contact met de wereld en zo ook met mijn vrouw Joset. Zij heeft mij daarop gewezen, dat was goed.

Na het overlijden van Youri nam ik een sabbatical en volgde ik een jaaropleiding Kunstzinnig Dynamisch coachen aan De Kleine Tiki, School voor kunst, coachen en persoonlijke ontwikkeling. Na drie maanden werd ik gevraagd of ik docent wilde worden. Ik twijfelde, vond mezelf sterk één op één maar niet in een groep. Ik probeerde een les. Het bleek helemaal mijn ding. Ik ben nooit meer gestopt. In mijn atelier in de Kruittoren, een middeleeuwse prachtige 3 verdiepingen tellende toren, werkte ik als therapeut. Altijd in de



combinatie van gesprek en creatie. Ik had het heel druk. Op enig moment ben ik het gaan afbouwen.

Creativiteit is voor mij een vorm van herinneren wie ik bedoeld ben te zijn volgens het kosmische, universele, Goddelijke plan en dat vormgeven door het proces van creatie, zodat ik kan laten zien: dit ben ik. In die zin is creativiteit van essentieel belang voor mij. Toen ik bij je binnenkwam las ik de geborduurde tekst aan de muur Who Am I? Dat heb ik door de jaren heen ontdekt door creativiteit. Op het moment dat ik het proces van creëren instap, stap ik uit de tijd en kom ik in een andere dimensie terecht. Als ik creëer is er geen tijd, geen verleden, geen toekomst, er is NU. Het cognitieve brein, het denken, wordt uitgeschakeld en het artistieke brein wordt geactiveerd. Ik ga voelen en vervolgens heel intuïtief werken. Daar luister ik naar en geef ik vorm. Intuïtief werken is afstemmen op en afdalen naar mijn onderbewuste. Dat is mijn overtuiging, ik bereik een diep weten. Daar poppen die luchtbelletjes weer op. Deze luchtbelletjes zijn diepe, oude wijsheden. Als ik dan later naar het gecreëerde werk kijk stel ik mij de vraag: hoe ben ik daarop uitgekomen? De creatie wordt door mij heen gegeven. Als ik in zo'n gedachteloze fase zit verblijf ik in een andere dimensie.

Creativiteit is heel belangrijk voor de mens, voor het welzijn van de wereld, want creativiteit heeft -zoals ik het heb beleefd in mijn leven - iets te vertellen. Kunstenaars zijn voor mij heel belangrijk geweest. Kunstenaars zijn van groot belang voor de wereld. Kunstenaars en hun boodschap mogen meer zichtbaar worden.

Nu ben ik heel recent gediagnosticeerd met Parkinson/Vasculaire Dementie (dat wordt 12 augustus hopelijk duidelijk) en sta ik opeens aan de andere kant. Qua creëren zitten Ellis en ik nog steeds samen aan dezelfde kant maar ik voel aan alles dat mijn systeem verandert. Ik voel het, je ziet het ook (tremoren) en je merkt het aan mijn spraak. Het bijzondere is dat als ik kleur de tremoren zakken en bijna geheel weg zijn. Het is focus, de volledige focus en er komt rust, ontspanning. Als ik dan ga koffiedrinken en het kopje wil oppakken lukt dat niet. Ik voel dat ik me focus op een punt en dat geeft een bepaalde rust. Ik (Ellis) kan niet nalaten te roepen dat dit dus waanzinnig interessant is voor het onderzoek en de toekomst.

Als ik 's ochtends wakker word voel ik vaak een shock, een soort trilling door mijn lichaam gaan. Ik moet dan altijd aan je vader denken. Hij vertelde mij hoe vermoeiend het voor hem was. (Mijn vader heeft 21 jaar met Parkinson geleefd).

Ik wacht nu op onderzoeken. Als het zo mag blijven als het nu is dank ik God op mijn blote knieën. Ik stop met lesgeven bij De Nieuwe Creatieven, dat was een hele zware beslissing. Ik ben onzeker in de overdracht naar de studenten, het zoeken naar woorden versterkt dat nog meer. Hoe zwaar de keuze ook, het geeft me rust. Stress is funest en mag vermeden worden.

Ik was me eerst niet bewust van deze degeneratie in mijn systeem, vervolgens speelde ik strategisch en kortgeleden tijdens het autorijden, waarbij ik heel vreemd gedrag vertoonde, bracht mijn vrouw Joset het ter berde.

Creativiteit is voor mij een hulpmiddel om nieuwe verbindingen te leggen in mijn brein. Er zijn veel dingen die ik niet meer kan, ik wil me concentreren op wat ik wel kan, daarin is creativiteit essentieel. Het geeft me het gevoel dat ik iets zinnigs kan doen, dat ik erbij hoor. Het is mijn anker en mijn uitlaadklep. Meer dan ooit. Nu stel ik me de vraag Wie ben ik nu? nu het een en ander aan het veranderen is. Als ik niet zou kunnen creëren zou ik achter de geraniums belanden en dan zou het heel snel bergafwaarts gaan.

Ik ben de sferen heel dankbaar voor mijn creativiteit, bewust van het feit dat ik dit mag doen. Het mezelf mag toestaan. Ik slaap weer goed, na jaren van slapeloosheid. Pure overgave. Achteraf denk ik dat ik mijn lijf probeerde onder controle te houden, koers te houden. Ik denk dat ik te vaak over mijn grens heen gegaan. Als er overgave is dan is er acceptatie en kan je vandaaruit opnieuw kijken hoe je – met deze situatie – in het leven kan staan. Ik bid veel, althans een vorm van bidden (daar komt de Nieuwe Tijds Monnik weer naar voren) en richt me op iets dat groter is dan wij zijn. Noem het de Ziel, Spirit, Energie.

Alles wat er gebeurt in ons leven brengt ons iets. Dat was ook na het overlijden van Youri. Het heeft ons verrijkt. Het heeft oneindige liefde gebracht. Alles heeft een doel, Alles heeft zin.

Who Am I? Infinity

Johan van Dinteren

## Wat is creativiteit?

Op 3 vragen heb ik van 45 mensen antwoorden mogen ontvangen. De vragen zijn:

1. Wat is creativiteit? What is Creativity?
2. Wat is het belang van creativiteit? What is the importance of creativity (for the world)?
3. Wat zijn de voordelen van creativiteit voor jou? What are the positive benefits of creativity for you?

De antwoorden per vraag heb ik getracht in een ritme bij elkaar te brengen, te verbinden zodat er één nagenoeg alles omvattend antwoord uit voortkomt. Moge dit een manifest worden om creativiteit en kunst volledig te integreren en (her)waarderen in de wereld, in ieder mens, klein en groot.

### *Art is a guarantee of sanity Louise Bourgeois*

Creativiteit is het vermogen om iets te maken wat er tot dan toe niet was. Heel basaal kan je zeggen: van niets iets maken. Je bedenkt iets wat er eerst niet was en gaat het vervolgens uitvoeren. Dat behelst ook oplossingen voor problemen. Als je iets maakt wat er nog niet was krijgt los materiaal een andere gedaante. Je hebt het lef om buiten de lijntjes te kleuren en op ontdekkingsreis te gaan. Je voelt vrijheid in het creëren. Je gaat anders kijken, iets nieuws zien. Het is het rijkelijk vermogen om nieuwe dingen te bedenken en te doen. Als creativiteit stroomt ontstaan er vanzelf oplossingen. Door creativiteit maak je op originele, verrassende en verwonderende wijze nieuwe verbindingen. Je schept iets nieuws met je eigen energie, je eigen fantasie, in je eigen space in volledige vrijheid. Het is het vrije handelen zonder beperkingen. In het zoeken en vinden van oplossingen spreekt het hart, het gevoelsleven en de fantasie en in veel mindere mate de ratio. Die vrijheid resoneert met een gevoel van eigenwaarde en eigenheid. Je staat je zelf toe te zijn met dat wat is. Je boort je spirituele bron aan. Het heeft iets mysterieus. Ongecensureerd breng je impulsen de wereld in en omarm je deze levenskunst, de bezieling. Je groeit ongemerkt in je persoonlijke ontwikkeling en hebt een flexibele attitude. Je wordt je gewaar van je eigen creatiekracht. Creativiteit is magie. Het is pure

levenskracht en 'fairy dust' dat door je aderen stroomt. Zelfs in niet religieus opzicht is het een god die uiting brengt aan je dromen en dat manifesteert door je lijf. Het is een stromende, vloeiende, bruisende, zachte en krachtige energie. Het is het werk van de ziel, verbonden met de bron. Creativiteit maakt je los van oordeel en verbind kleur, beweging, ruimte en muziek aan elkaar waardoor je wordt geraakt en voelt dat alles klopt. De impulsen van creatie ontstaan vanuit je levende impulserende ik, komt uit het diepste van je wezen, wat zich ook maar aandient en wil ontstaan. Iedereen heeft het in zich. Voor creativiteit is outside the box denken essentieel. Met jouw uiting in welke vorm dan ook – 2D/3D audio en of video kietel en raak je een of meerdere zintuigen. Je verrast, verbaast, je daagt uit, boeit, fascineert, verstillt en enthousiasmeert je zelf en de ander. Het gebeurt als vanzelf omdat je volgt, je luistert en je afstemt. Door creativiteit geef je uitdrukking aan je leven in verbinding – met zijn. I AM. Je schept de mogelijkheid om nieuwe verbindingen te maken. Je neemt waar, je verbeeldt, je voelt en je maakt. Zonder regels, kaders, beperkingen en oordelen breng je naar buiten wat in je zit en geef je vorm. Je handelt vanuit intuïtie en brengt een innerlijk beeld (emotie) naar buiten in vorm. Voor creativiteit moet je kunnen luisteren in de brede zin van het woord. Op fluïde wijze breng je schoonheid of rauwheid in diverse vormen naar buiten. You express your personal message to your beloved ones and to all the others who want to hear or see your message. It's a language. It is communication in which you visualize your deepest feelings. You sense your power en your emotions. All created by hand and heart. Creativiteit staat gelijk aan zingeving en zin krijgen in je eigen leven. Je geeft vorm en kleur aan je leven. Je geeft gestalte aan je verbeelding en je wist niet dat dit allemaal in je zat. Creativiteit is bezig zijn met kunst, levenskunst. Kunst is overal, in musea, thuis, op straat en in het bos. Creativiteit is handelen, doen. Het is de uitdrukking van je wezen, de expressie van je zijn.

For everyone who creates, keep the fire burning.

For everyone who think (s)he is not creative: don't hesitate, go and act. '

Creativity is your true nature.

BE INSPIRED, Ellis

## Een bubbel van Vrede

Hetty is op haar 44<sup>e</sup> gediagnosticeerd met de ziekte van Parkinson en heeft de spierziekte HMSN. Op het moment van het interview is ze 58 jaar. Creativiteit is van levensbelang voor Hetty. Ik ontvang haar in mijn atelier voor een fijn, open en inspirerend gesprek. Ik leer Hetty kennen als een vrouw met levenslust en grote veerkracht.

Hetty vertelt...

‘Waarom is kunst zo mooi en geniet ik zo van het leven? Hier, in dit atelier zou ik wel elke dag willen zijn’.

Ik heb inmiddels 15 jaar Parkinson. Vorig jaar ben ik geopereerd en daardoor tril ik niet meer en kan ik goed praten. Ik ben heel blij dat ik de operatie heb ondergaan, al vond ik het wel heel spannend. Eerlijk gezegd had ik niet gedacht dat ik deze operatie zou kunnen krijgen omdat ik vroeger depressief ben geweest en daar medicijnen voor slikte, Antidepressiva. De medicatie van de Parkinson werkte echter steeds grilliger op mij, 's ochtends zat ik onder mijn niveau en 's avonds danste ik tijdens het koken. Zo ontzettend overactief. Ik slikte 7 tabletten per dag. Tot mijn verbazing gaf de arts aan dat een operatie nu wel mogelijk is voor mij. Twee jaar heb ik er naartoe geleefd. Geheel onverwachts werd ik gebeld en twee weken later werd ik geopereerd. Ik wist: dit moet ik doen. Het is heel goed gegaan. Aan de linkerzijde hadden ze iets meer moeite met de electrode plaatsen. Ik herstelde goed, voelde wel wat druk op mijn hersenen. Binnen twee dagen was ik uit het ziekenhuis. Na 2 weken is men begonnen met het instellen van het DSB kastje. De trillingen werden milder en na paar maanden was de instelling goed en waren de tremoren verdwenen. De medicatie is afgebouwd. Ik kan weer veel meer, lopen, schrijven, ik heb een betere controle over mijn motoriek en mijn maag en darmen werken gewoon veel beter.

Creativiteit is voor mij essentieel. Mijn ouders waren allebei zeer creatief. Mijn moeder als handwerkster en voorwerkster van de Plattelandsvrouwen, mijn vader was klokkenmaker. Ik had handvaardigheid in mijn schoolpakket en kunstgeschiedenis.

Ik zit nu in verschillende kleine groepjes waarmee ik schilder, beeldhouw en voor Bonsai zorg. Ik ben daar wel de jongste maar ben blij daar naartoe te kunnen gaan. We werken met speksteen. Ik schilder bij Kees Blom, een echte fijnschilder, daar leer ik heel veel van. Bij Ingrid doe ik meer het moderne schilderwerk. Ik werk graag kleurrijk. Kees moest er even

aan wennen. Zo inspireren we elkaar. Als ik nu hier zit in je atelier dan word ik zo gelukkig, alleen al van het kijken naar kunst. Ik voel me hier thuis.

Als ik creëer voel ik geen pijn. Ik verblijf dan in een *bubbel van vrede*. Ik zie niks meer, ik hoor niks meer en ben helemaal in mezelf. Ik zou zo graag eens meewerken aan een EEG, dat ze zo'n apparaatje aansluiten als ik aan het creëren ben. Wat gebeurt er dan in ons brein? Kunnen we dat meten? Waarom heb ik als ik creëer geen pijn? Ik heb het gevoel dat ik in een andere wereld ben tijdens het creëren. Voor de operatie ben ik blijven schilderen. Juist! Ik stopte toen met werken en wilde wel graag actief blijven en mensen zien. Soms schilderde ik goed, soms minder goed. Het creëren is van grote waarde voor mij en is van nog grotere waarde geworden. Op slechte dagen kon ik ook bladeren door een mooi tijdschrift en kunst kijken. Daar kon en kan ik ook heel veel uithalen. Kunst kijken. Door het beeldhouwen heb ik ook leren loslaten. Als er een stuk van mijn steen afbreekt leer ik opnieuw kijken, loslaten en maak ik vervolgens een ander beeld. Dat zouden veel meer mensen mogen leren: loslaten. Met een creatieve geest leer je putten uit nieuwe mogelijkheden. Ik zou dat veel meer mensen gunnen. Mensen zouden meer kunnen gaan doen, maken. Vervelen? Ik weet niet wat dat inhoudt. Als ik creëer vind ik mezelf.

Weet je: ik heb Parkinson, en HMSN - een spierziekte - maar verder ben ik helemaal gezond. Toen ik het hoorde, op mijn 44<sup>e</sup> was ik behoorlijk van slag. Ik heb 4 dagen gehuild, me zorgen gemaakt om mijn ouders, want die waren ongerust en toen dacht ik: kom op, ik ga niet dood. Het was net voor kerst dat ik de diagnose kreeg, in januari zat ik bij een lezing van de Parkinsonvereniging en heb ik mijn hulp aangeboden. Ik kom uit de verpleging en kon mij vrij makkelijk overgeven aan een rollator of rolstoel. Ik heb Parkinson geaccepteerd en geïntegreerd in mijn leven. Ik schrik ervan als mensen zich schamen voor Parkinson of het zelfs niet aan hun kinderen durven te vertellen. Ik heb een fantastische man die meedenkt en oplossingen bedenkt. We reizen graag. Bergwandelen kan niet meer, maar met een kabelbaan en een rolstoel mee kan ik toch de bergen in. We zijn twee jaar geleden naar Namibië en Botswana geweest, rolstoel mee en een prachtige reis beleefd.

Ik heb zin om iets van mijn leven te maken, niet bij de pakken neer te zitten. Daar heb je niets aan, ook je partner niet. Je ontzegt jezelf dan zoveel.

Wat een levenskracht en spirit heb jij Hetty. Dat hoor ik wel vaker, zegt Hetty met een glimlach.

Ik bedank haar hartelijk. Haar woorden resoneren in mij: *'als ik creëer verblijf ik in een bubbel van vrede'*.

## Wat is het belang van creativiteit?

Is levensbelang een te groot woord? Want stel je een wereld voor zonder creativiteit, die is onleefbaar. Creativiteit is de motor die ervoor zorgt dat je je echt mens kunt voelen. Je creatieve inspanningen geven betekenis aan het leven. Als je iets gemaakt hebt en daar je ziel en zaligheid in hebt laten stromen, weerspiegelt dat wie je bent en wat je 'gezien hebt'. Daargelaten dat wij niet de enige diersoort zijn die creëert brengt het je heel erg in touch met je innerlijke stem, met je identiteit. Creativiteit is belangrijk voor het mentale welzijn, het is vrijheid en je bent vrij van een kritische kant die het proces verstoort. Dat is puur genieten. Het brengt je in het Nu, je wordt er blij van en het geeft ontspanning. Creativity provides solutions for complex and ill-defined problems. Ik kan niet zonder. Ik slikte 20 jaar antidepressiva, mijn brein sloeg lam en de creativiteit verdween volledig. Het is de basis om iets te gaan doen, dat is na een ziekte heel belangrijk gebleken. Het is het leegmaken van het gedachtengoed and the sublime experience of freedom. De manier van leven tot in de diepste vezels. Creativiteit helpt je om je eigen kracht te ontdekken, iets nieuws te durven scheppen, los te laten en nieuwsgierig te blijven. Het biedt je de mogelijkheid om je als een héél mens te uiten en je te verbinden met de ander. Er worden namelijk vaste stramienen doorbroken waardoor er vanuit andere perspectieven vernieuwing ontstaat. Dé basis voor transformatie. Je creëert met al je aandacht, waardoor je beter los kunt laten. Het stimuleert het brein, je leert omgaan met veranderingen. Het is een gevoel van vrijheid, blikverruimend. Je geeft je over aan iets wat groter is. Je raakt de ander recht vanuit hart en ziel. Creativiteit vermijdt het vanzelfsprekende waardoor mogelijkheden tot ontwikkeling zichtbaar worden. Het is het vermogen om out of the box te denken en te handelen. Met nieuwsgierigheid en verwondering geef je jezelf vrij spel. Creativiteit is jezelf vrij spelen. Je kunt jezelf uiten zonder woorden, je herkent gevoelens in het werk van anderen waardoor je je verbonden voelt. Creativiteit zorgt voor balans tussen de linker- en rechterhersenhelft. Het verrijkt, geeft energie en voldoening. Je leert jezelf uiten en uitvinden, want het schept ruimte in hoofd en hart. Je maakt contact met je diepste bronnen, met onbewuste lagen in jezelf en is daarmee van wezenlijk belang om te worden wie je bent. Creativiteit is van

cruciaal belang om uit mijn gedachtenpaden te komen, deze te doorbreken en verrukt en verrast te raken door de inspiratie die vorm heeft gekregen via mijn handen en voor mijn ogen. Als ik de bewegingen vanuit mijn omgeving en mijzelf vorm en kleur kan geven, kan ik en de ander groeien door waarneming. Het stimuleert je geest en welzijn. Het helpt je in je centrum te blijven, in balans en staande te houden in de interactie met mensen. Het is van het grootste belang om te ontdekken, zien, voelen, beleven en daarmee voor je persoonlijke groei en geluk, zowel in geur als tast als reuk, hedendaags en gemaakt in een tijd die achter ons ligt. Creativiteit helpt mij om positief te blijven en te genieten van het leven. In creativiteit ontdek je jezelf en de wereld, in al haar schoonheid en rauwheid. Het is van essentieel belang voor de wereld en het individu. Zonder creativiteit geen ontwikkeling. De wereld zou saai zijn zonder creativiteit, er komen geen nieuwe ideeën en we gaan niet vooruit. Het belang van creativiteit ligt op meerdere vlakken. Geïnspireerd worden en inspireren, verbinding voelen met anderen, andere culturen, de wereld. Nieuwe realiteiten ontdekken, exploreren en manifesteren. Gelukzaligheid, verwondering en bewondering voelen. Het is de expressie van heel diepe lagen in jezelf en die tot uiting brengen zodat geest en ziel gereinigd worden. Het is de weg naar zelfkennis, Archeologie van de Ziel. We hebben creativiteit nodig om tot oplossingen te komen voor wereldwijde vraagstukken. Als we in hokjes blijven denken komen we niet tot oplossingen. Je ontdekt nieuwe aspecten van jezelf als mens en de wereld om je heen. Door de immense verscheidenheid en het grenzeloze van creativiteit is het essentieel. Het laat je groeien en ontwikkelen, het laat je energie kunnen voelen van alles en iedereen, voorbij je ego en hersenen. Een-zijn in verbondenheid met ALLES.

### Mijn vleugels vinden

In de zomer van 2020 nam de Belgische Ann contact met mij op voor een intakegesprek. Ze had interesse in de jaartraining The Artist's Way. Dit intakegesprek zal mij altijd bij blijven. Hoe krachtig heeft zij haar leven opnieuw vormgegeven door creativiteit als medicijn te gebruiken. Een helende reis die zich nog steeds verder verdiept.

Ann vertelt.....



## Mijn vleugels vinden

In de zomer van 2020 nam de Belgische Ann contact met mij op voor een intakegesprek. Ze had interesse in de jaartraining *The Artist's Way*. Dit intakegesprek zal mij altijd bij blijven. Hoe krachtig heeft zij haar leven opnieuw vormgegeven door creativiteit als medicijn te gebruiken. Een helende reis die zich nog steeds verder verdiept.

Ann vertelt.....

Ik schets in een notendop mijn verleden. Mijn gewezen partner heeft er 17 jaar over gedaan om te erkennen dat hij liever vrouw is dan man, met de nodige psychiatrische opnames. In de loop van die periode heeft onze dochter drie zelfmoordpogingen ondernomen, onze jongste zoon een depressie gehad en ik 4 hele zware depressies. Om enigszins ons gezin draaiende te houden werd ik ambulantly geholpen en heb ik 20 jaar lang antidepressiva en bètablokkers geslikt om paniekaanvallen te vermijden. Onze oudste zoon was toen al op kamers. Uiteindelijk heeft iedereen van ons gezin psychologische begeleiding gehad. De ene al wat meer dan de andere.

Na mijn eerste depressie kwam ik bij een psycholoog terecht die naar mij luisterde en altijd zei: Ann, zorg goed voor jezelf. En ik kon terug naar huis. Na 1,5 jaar had ik het er mee gehad. Goed voor mezelf zorgen? Hoe moest ik dat doen? In de behandeling was geen dynamiek, geen feedback, geen interactie. Ik bleef met een honger zitten. Ondertussen had mijn dochter haar eerste zelfmoordpoging achter de rug en belandden we bij een andere psycholoog. Later zou blijken voor een tijdsperiode van 15 jaar.

Mijn ervaring en beelden van 15 jaar cognitieve therapie ervaar ik als volgt...

Mijn hoofd was puur chaos, ik stel het voor als een verwoest bos. Kon er geen pad of spoor in vinden, er stond geen enkele boom recht. Wanorde, chaos overal. De cognitieve therapie zorgde ervoor dat er orde kwam in het verwoeste bos. Bomen kwamen overeind, een enkel pad werd zichtbaar.

Vergelijk ik het met een zolder....dan was de zolder ondertussen opgeruimd... Alles in bakjes/ vakjes gezet. En op de vloer floepte er altijd een plank omhoog waardoor er een bol tevoorschijn kwam. Die bol kwam en ging tegelijkertijd ook weer weg...maar wat kwam die zeggen, wat betekende die?

En soms ervaarde ik mijn lichaam als een boot...volgeladen met containers... ik voelde zoveel ongemakken, herkende me niet in mijn eigen lijf....ik kon er niets mee...wat was dat... ik voelde vaag en niet concreet iets...kon er geen woorden voor vinden.

Ik besprak mijn beelden en het daar bij horende met de psycholoog maar zij kon er eigenlijk niets mee. Voor haar was de therapie dan ook na 15 jaar afgerond...voor mij niet....

Op een bepaald moment stond ik voor de klas en kreeg veel last van mijn evenwicht. Mijn zicht minderde...ik kende mijn leerlingen niet meer bij naam...Voor mij was het niet oké... . Maanden was ik niet bekwaam om de trap op te gaan, eten te koken, met de auto of de fiets te rijden of wat dan ook.... Om definitief uitsluitsel te hebben van mijn evenwichtsproblemen diende ik te stoppen met mijn medicatie. Over een tijdspanne van een jaar bouwde ik mijn medicatie af. Ik ben door een hel gegaan, na 20 jaar medicatie was mijn lijf behoorlijk ontregeld. Er volgde opnieuw een hele zware depressie, mijn vierde, heb me niet laten helpen, niet naar een dokter geweest, geen medicatie genomen, dat hoorde allemaal bij het afkicken vond ik. Ik ben echt onder de bodem gezakt. Het zag allemaal zwart, ik had maar voor een ding schrik...niet meer terug naar mijn uitputting van mijn eerste depressie waarbij ik amper 50 meter kon lopen, niet lezen, niet schrijven ... ik heb heel veel moeite gedaan om ergens een lichtpuntje te zoeken... en dat licht scheen onder die losliggende plank. Ik keek mijn ziel recht in de ogen.

Later bleken de ongemakken nevenwerkingen van de medicatie te zijn waardoor andere kenmerken van ziekten op de voorgrond kwamen. Het advies: geen medicatie en terug naar een psycholoog. Maar ik ging niet terug naar de psycholoog... er moest iets anders zijn waar ik meer genezing of heil kon vinden.

Maar wat nu? Je zal iets anders moeten gaan doen, dacht ik. Ik volgde toen een tweejarige opleiding kunstexploratie op de academie en dat vond ik heel leuk. Na de afronding startte ik met beeldhouwen. Met een stuk klei en een draadje mocht ik aan de slag. Ik vond dat ik iets prachtigs had gecreëerd. De volgende opdracht was het uitvergroten van mijn kleiwerk. Maar hoe kan je iets wat je vanuit je diepste wezen hebt gecreëerd gaan uitvergroten en beredeneren vanuit je hoofd? Ik begreep dat niet...dat voelde niet goed. De docent ervaarde mij als lastig, niet volzaam, niet luisterend. Ik voelde me absoluut niet gehoord en zeker niet goed in mijn vel... Ik heb het geprobeerd... met veel tegenzin. Met hamer en beitel heb ik de mal eraf gehaald...maar het beeld is nooit afgewerkt.

Het jaar nadien vond ik een andere bron van inspiratie. Bij de kleine Tiki heb ik de eerste contacten gelegd met mijn spirituele wereld. Ik kreeg veel beelden van vroeger door, voelde me een prille sjamaan. Zo kreeg ik enkele lessen van Johan, dat vond ik zo'n inspirerende, spirituele, wijze man . Ik vergeet nooit dat hij tegen mij zei; 'Ann...goede wijn moet rijpen.' Ik zie me nog in de gang staan.

In het tweede jaar ben ik gecrasht door het onderzoek naar het mannelijke en vrouwelijke in me. Daar zat voor mij een heel groot trauma wat te maken had met de genderkeuze van mijn gewezen partner.

Vervolgens werd ik aangewezen om haptotherapie te gaan volgen om terug te leren voelen en ben ik ook terechtgekomen bij creatieve therapie. Dat beviel me allemaal wel.

Zo deel ik één van mijn opdrachten behorende tot de creatieve therapie. Bij aanvang van de dag trekken we een kaart.... als voorbeeld een vogelkaart..... die neem je de hele dag mee, dat geeft steun, houvast, inzicht,... We doen een visualisatie op muziek. Bij deze visualisatie sla je je vleugels uit. Vervolgens ga je met gesloten ogen, met de verf en je handen op het papier te werk. Als je je volledig openstelt voor je opdracht kan je je diepste voelen... je wordt geraakt, bent geraakt...je komt bij je kern... het mag er allemaal zijn... tranen mogen stromen, geluiden schreeuw je uit,... je wonden worden geheeld, je zakt een laagje dieper. In de namiddag gaan we de verfijning in. Pure geluksmomenten. Veren zoeken en vinden als metafoor voor je fijngevoeligheid. Van grofstoffelijk naar fijnstoffelijk. Mijn creatieve proces is hier geëxplodeerd. Hier wil ik zijn, dit wil ik doen. Hier laat ik veel energie en hier krijg ik nieuwe, andere energie. Ik kom tot rust, ik kom bij mezelf....in een veilige bedding.

In een visioen of beeld wat vaak bij me terugkeert, sta ik op een platform. Voor mij heel veel vrouwen die mijn aanroepen: Gij kunt ons bevrijden. Het zal op enig moment duidelijk worden wat hiermee bedoeld wordt. Zo ben ik Aboriginal Art gaan doen, de vrouwenlijn in beeld brengen. Ik kwam terug in contact met de Sjamaan in mijn en maakte verbinding met de natuur, mijn voormoeders.... Ondertussen ben ik de leerweg voor familieopstellingen aan het volgen...zoveel mooie dankbare uitwerkingen van je beleving...om helder, duidelijk te krijgen ...dat wat er is, dat wat gezien mag worden. Het geeft rust... héééél fijn! Ik weet zeker dat mijn visioen mettertijd helder wordt.

In één schilder oefening ben ik eens zo oververhit geraakt dat ik 20 minuten naakt onder een ijsskoude douche heb gestaan om tot mezelf te komen. De boom die ik had geschilderd bleek geen wortels te hebben ... met andere woorden ik was niet geworteld, niet geaard. Achteraf gezien begreep ik dat wat ik op dat moment ervaarde hetzelfde was als in een depressie, met enig verschil dat ik nu niet onder invloed van medicatie was en mijn gevoel heb kunnen uiten. Door de medicatie waren immers mijn emoties volledig afgevlakt. Ik kon niet tot de kern komen. Emoties als woede, verdriet en pijn werden allemaal onderdrukt

door de medicijnen. Na 20 jaar was mijn lichaam een chemische fabriek dat niet meer wist wat voelen was... en nu ;...nu spatte er alles uit...zo bevrijdend!

Ik heb meegedaan aan een groot onderzoek naar de invloed op cognitief vlak van medicatie bij mensen met depressie. Ze hebben mij een jaar gevolgd. Elke dag een dagboek invullen. Het cognitief vermogen en de veerkracht is getest. Bij mij is gebleken dat mijn cognitief vermogen meer dan de helft is gezakt. Maar mijn veerkracht blijkt enorm sterk te zijn. Dankzij mijn veerkracht geraak ik er elke keer weer bovenop.

Door lichaamsbewuste therapie leer ik wat mijn triggers zijn. Getriggerd worden ervaar ik honderd keer erger dan afkicken van de medicatie. Een trigger is er op onbewust niveau. In één keer is er pure chaos. Alle symptomen keren dan terug. Het is een te hoge energie, te hoog voor mijn hart. Ik ben op zoek om de spanning om te buigen naar de ontspanning.

Nu blij ik ook hartfalen te hebben. Ik heb al verschillende infarcten gehad die ik niet heb waargenomen door de langdurige inname van medicijnen, vooral de bètablokkers. Mijn hartritme is niet goed. Mijn hartspier is overbelast geraakt en werkt nog maar voor 40 procent. Nu ben ik plots ernstig hartpatiënt, ik heb nooit iets gevoeld, draag de gevolgen van mijn verleden en van de medicatie. Ik ben nog eens door alle emoties heengegaan zonder medicatie, via mijn creatieve therapie. De containers die ik eerder in mijn lijf voelde krijgen nu stilletjes aan een ankerplek, geraken opgeruimd. De inhoud heeft geen zware energie meer, is getransformeerd en dat is enkel door het feit dat ik het op een creatieve manier heb doorleefd en daar uiting aan heb kunnen geven. Dat is anders dan met woorden. Woorden zijn te beperkend, mensen verstaan je niet. Ik durf me wel meer uit te spreken dan vroeger. Maar beeldtaal is echter, levensecht, universeler. Op het moment dat je creëert ga je van je hoofd naar je hart en je handen en raakt het een ander stuk van je brein. Er zit geen sturing in, je luistert, stemt af en maakt, creëert. Ik werk daarom ook graag abstract. Ik wil daar mijn eigen verhaal aankoppelen maar zeker ook ruimte scheppen voor de input van een ander. Dotpainting haalt mij uit mijn hoofd. Het is een combinatie van meditatie, concentratie, focus en gewoon doen.

Ellis haalt Yayoi Kusama aan. De koningin van de polkadots. Yayoi verblijft sinds 1973 vrijwillig in een psychiatrische kliniek, haar atelier in nabijheid. Art is haar medicatie. Yayoi (92) is een beroemd kunstenaar. Ik denk ook aan de uitspraak van Louise Bourgeois, Art is a guarantee of sanity.

De arts wil mij weer bètablokkers laten slikken, nu voor mijn hart. Ik heb het geprobeerd maar wil het niet meer. Ik voelde de afvlakking van mijn gevoel weer. Bij een reguliere arts is

het gesprek heel beperkend en eenzijdig, het gaat enkel over het hart, niet over mij als voelend mens.

Zo zocht ik een holistische arts in Nederland. Zij bekijkt mij als totale mens en onder haar begeleiding ben ik de medicatie gaan verlagen, stapsgewijs. Ik zit aan mijn minimumdosis. Ik werk ook via lichaamsgerichte therapie, dieptemassage en aan mijn ademhaling ... het hart is nu onder controle.

Intussen heb ik een bungalow aan de Waal, een relatie met een fantastische vrouw in Nijmegen, ontdekte ik de toren van Johan en zoveel moois hier in Nijmegen en ben ik bij De Nieuwe Creatieven beland.

Het is 'toevallig' en prachtig dat we tijdens de eerste les van De Nieuwe Creatieven 2020 onze wonden heelden met goudlijm. Zo metaforisch. Mijn hart was versteend geraakt. Ik heb geprobeerd mijn huwelijk te redden omdat het hoorde. Mijn wonden zijn er, maar ik heb ze getransformeerd en met goud belegd. Mijn hart is nu veel meer open. Mijn hart is terug in mijn leven.

Ik heb mijn wonden geheeld met Goud.

Verbinding gevonden met mezelf...met mijn ziel...het leven wil mij...en ik wil het leven!

Ann

## Creativiteit is Vrijheid

Sanne is de dochter van Hetty. Sanne heeft HMSN, hereditaire motorische en sensorische neuropathie, een erfelijke aandoening van de zenuwen. Sanne is de dochter van Hetty.

Sanne vertelt...

Ik ben gediagnosticeerd met HMSN, een aandoening waarbij de langste zenuwen langzaam afsterven. Mijn voeten zijn verlamd, ik kan ze niet optrekken en ook mijn kuitten werken niet goed. Ik loop met beugels. De beugels zorgen dat mijn voeten in een hoek van 90 graden staan en ik daardoor kan lopen. In huis trek ik de beugels uit en schuifel ik een beetje, dat noemen ze een hanentred. Nu ik nieuwe beugels heb – het heeft lang geduurd voordat ik de goede heb kunnen vinden- loop ik bijna 4 kilometer en hoop ik dat ik dit nog

verder op kan bouwen. Op mijn zevende signaleerde mijn moeder het al. Eerst kreeg ik kleine zooltjes, vervolgens semi orthopedische schoenen en toen orthopedische schoenen. Op mijn zeventiende werd ik doorverwezen naar het St Maartenskliniek en heb ik vijf operaties aan mijn voeten gehad. Na de eerste twee operaties revalideerde ik niet en bleek ik de spierziekte HMSN te hebben. Mijn enkels zijn toen vastgezet zodat ik in beugels pas. Ik ben heel blij dat ik op deze manier toch mobiel ben. Ik zie ook hele andere gevallen.

Het is een heel proces. Vorig jaar was ik het echt helemaal zat met die oude beugels. Met de nieuwe ben ik heel blij en zie ik dat ik weer meer kan. Het is ook een mentaal proces. Ik heb vriendinnen die heel veel van schoenen houden, als zij weer nieuwe schoenen kopen is dat soms pijnlijk. Ik loop op bergschoenen. Hakken kan ik nooit meer aan. Met de vorige beugels had ik schoenmaat 45, met de nieuwe maat 42/43. Ik draag ook altijd lange broeken, zodat mensen het niet zien. Mentaal wil ik daar nog wel overheen stappen. Het is ook erg warm in de zomer. Voor het eerst heb ik wat wijdere broeken gekocht, van dunnere stof.

Vaak neem ik mijn rolstoel mee als we langere stukken gaan lopen of op een citytrip gaan. Sinds een half jaar heb ik een motortje bij mijn rolstoel en ben ik niet meer zo afhankelijk van mijn partner Martijn. Hij vindt het helemaal niet erg om de rolstoel te duwen maar nu kan hij ook af en toe naast mij lopen en heb ik een stukje zelfregie terug.

Ik werk als psycholoog in een traumakliniek in Boxmeer, waar mensen twee weken intern verblijven. Ik vind mij heel creatief als psycholoog. Bij mensen met angststoornissen waarbij je gedragsexperimenten doet bedenk ik bijzondere oefeningen. Met een cliënte die ook beugels draagt ben ik samen met haar in een jurk naar de stad gegaan en hebben we met lef en moed onze beugels getoond. Dat geeft zelfvertrouwen.

Creativiteit is voor mij vrijheid. Ik speel heel graag theater. Op dit moment ben ik met 4 theaterstukken bezig, een beetje uit de hand gelopen hobby. Ik heb mijn eigen theatergroepje met vier meiden. Daarvoor schrijven we zelf, regisseren zelf en spelen het stuk. In Nijmegen zit ik bij een groep fysiek theater, we maken geen gebruik van tekst. Op dit moment speel ik in twee stukken van mijn vriendin Daniëlle mee en indien nodig ben ik haar regieassistent.

Ik merk dat als ik op het podium sta altijd meer kan dan ik denk. Als je nu aan mijn zou vragen om een sprintje hier te trekken dan heb ik daar heel veel moeite mee. Als ik echter

op het podium sta kan ik best wel een stukje over het podium rennen. Er is adrenaline. Ik verleg mijn grenzen daarin. Mijn hersenen schakelen zich volgens mij uit. Ik denk niet meer in beperkingen. Ik ga gewoon doen, ben dan heel actief, best wel druk. Ik ben op het podium minder analyserend naar mezelf. In het theater is een impuls heel belangrijk. Je impuls volgen en associëren komt vanuit je creatieve brein, niet vanuit je verstand. Zodra ik over theaterstukken en personages ga nadenken wordt het saai. Het gaat over voelen en handelen. Je komt in een flow, een interactie met elkaar. Achteraf ontwaak ik en denk ik, wow wat hebben we samen gedaan en neergezet. Dat zijn de fijnste voorstellingen, als ik er echt helemaal in zit. Dan vergeet ik dat ik psycholoog ben, waar ik woon, is er geen pijn, zijn er geen twijfels. Creativiteit is voor mij heel belangrijk, essentieel. Een vriend van mij is heel muzikaal, ikzelf kan geen instrument bespelen maar vind het wel fijn om te luisteren en met hem te sparren. Spontaan heb ik een audiopakketje gemaakt met een theatergroepje over de liefde. Het was leuk om teksten ervoor te schrijven, soundscapes eronder te zetten. Gewoon wat aan te klooiën, gewoon lekker om mee bezig te zijn. Ik doe het in eerste instantie voor mezelf. Ik kan in het creatieproces heel veel kwijt.

Het theaterspelen is vaak fysiek wel zwaar voor mij maar mentaal heb ik weer helemaal opgeladen. Ik put er kracht uit, vertrouwen ook. Soms sta ik achteraf versteld van wat ik op het podium heb gedaan. Dat helpt mij ook in het dagelijks leven.

Het behandelen van mensen met een ziekte zou creatiever mogen. Zoals in een oefening voor mij waarbij ik op één been moet staan, die oefening heet star, toe, touch. Ik kan dat niet. Mijn fysiotherapeut gaf mijn een klein glad schijfje voor onder mijn voet, nu kan ik de oefening wel doen.

Als artsen mij zeggen wat ik niet meer kan dan ervaar ik dat als onprettig. Ik weet dat overigens zelf wel. Fijner is het om te kijken naar wat ik wel kan en oplossingen te bedenken, om naar mogelijkheden te kijken.

Bij mijn moeder heb ik met verbazing gekeken hoe haar tremoren veranderden als ze ging schilderen. Ze kon heel moeilijk staan, twee trillende handen maar als ze dan schilderde werd het stil en kon ze de meeste verfijnde details schilderen. Hoofd stil, handen stil, zo lijkt het. Enorme focus. De operatie heeft mijn moeder veel gebracht. Ik heb mijn moeder weer terug, zo voelt het.

Creativiteit is vrijheid en iedereen is creatief. Geen enkel kind, geen enkele baby wordt met een censor geboren. Die komt pas later en die is op vele terreinen aanwezig. Als je die

ensor via creativiteit op een bepaald terrein weet te verminderen helpt dat ook op andere facetten. Ik heb een goed stel hersenen en werd altijd hierop geprezen. Op de ratio en de cognitie. Creativiteit zou veel meer gewaardeerd mogen worden.

Creativiteit is vrijheid en grensverleggend.

Sanne

### Ik wil het wel proberen, creëren

Elly is 7 jaar geleden gediagnosticeerd met de ziekte van Parkinson en in het zelfde jaar met Lewy Body, een vorm van dementie. Ik mag Elly, met ondersteuning van haar man Jos, in hun prachtige appartement interviewen.

Al jaren heb ik Elly en Jos niet gezien. Jos heeft bij mij zo'n 10 jaar beeldhouwlessen gevolgd en op tentoonstellingen en feestjes ontmoette ik Elly ook. Bij binnenkomst herkent ze me. Eerst nog wat gereserveerd komt ze in de loop van het gesprek steeds meer los.

Elly vertelt:

De schoonheidsspecialiste had na mijn bezoek aan haar opgeschreven: 'ik vermoed dat Elly Parkinson heeft.' Ik had het zelf nog niet door. Zes weken later bij de neuroloog bleek dat ik de ene voet niet voor de andere voet kon zetten. De diagnose Parkinson werd vastgesteld. Ik kreeg meteen medicijnen, Levodopa, de vervanging voor dopamine. Ondanks de vrij lage dosering deed het direct iets met mij, met mijn geluksgevoel. In het begin vond ik het niet erg dat ik was gediagnosticeerd met Parkinson. De medicijnen maakten me rustiger. Bij mij viel de Parkinson in het begin wel mee. Wat niet lukte probeerde ik op te lossen. Bij het bridgen nam ik een blaadje met aantekeningen mee ter ondersteuning. Jos leest heel veel over Parkinson en dat vind ik fijn. Jos stelt de vraag: Waar komt Parkinson vandaan, waardoor ontstaat het? We lezen veel over de invloed van pesticiden. We praten een tijdje over de landbouw, gif spuiten, onze voedselketen en het voedselbos in Groesbeek, de kruistocht van Bas Bloem, de boerenziekte en over de kwaliteit van het leven.



Ik ben niet creatief. Als kind speelde ik heel graag buiten, was graag met anderen bezig

Ik voel wat spanning en angst bij Elly maar zeker ook nieuwsgierigheid. Elly stelt vragen, ik zie haar meer en meer ontspannen. Haar enthousiasme groeit. Het bridgen lukt niet meer, de kaarten vallen uit mijn handen en ik voel me ongemakkelijk. Ik kan met bekenden gezellig meepraten maar in een groep val ik stil, bang om fouten te maken.

Ik zou het fantastisch vinden om mijn creativiteit te ontplooiën en elke week naar het atelier te komen. Ik vind het wel heel spannend. Ga ik dan schilderen? Kijk, zie je die schilderijen? Zo ontzettend mooi, die kleuren. Ik ben wel altijd omringd door kunst, het huis staat vol. Ik word blij van kunst, het is prachtig.

We krijgen een gesprek over een vriendin die gevallen is van een muurtje, in coma heeft gelegen en een zware hersenbeschadiging aan de val heeft overgehouden. Ze creëerde altijd. Nu niet meer. Elly en Jos zouden het fantastisch vinden als ik ook haar kan stimuleren en inspireren.

Het maakt mij nog enthousiaster en bewuster dat de behoefte groot is.

Ik leg Elly uit dat het niet om gaat of je 'goed' bent maar dat je geniet, even helemaal in je geluuksmoment en we graag onderzoeken wat creativiteit met het brein doet, nog specifiek wat de invloed is op de aanmaak of activatie van de stof dopamine.

Elly vertelt hoe het nu met haar gaat:

Ik voel me fysiek goed. Ik loop elke dag op de loopband een half uur. Heerlijk. Ik vind het heel gezellig om met mijn kleinkinderen te zitten en te kletsen. Logopedie helpt me goed, ik kan beter en mooier praten. Zo geweldig. Op dit moment oefen ik met de logopediste een speech die ik wil voordragen bij mijn dochter. Als ik het voorlees komen direct de tranen. Mijn emoties liggen aan de oppervlakte.

We hebben elke dag bezoek, fysiotherapie, hulp in de huishouding of een vriendin op de koffie. Bij voorkeur alleen in de ochtend. In de middag rust ik 1,5 uur en ik slaap heel goed. Ik drink geen alcohol meer, dat had ik veel eerder moeten doen. Ik sta veel fitter op. Het smaakt me overigens ook niet meer.

Lezen gaat slecht. Ik heb een vergrootglas met licht cadeau gekregen, daar ga ik mee oefenen.

Ik zou het wel willen proberen om te gaan creëren. De stem van Elly is krachtiger en duidelijker geworden. Als ik de foto's laat ziet is ze razend enthousiast. Hier wil ik graag heen. Ik zou trots zijn als ik kon zeggen dat ik daar creëer. Het is zo voelbaar dat Elly lossier in het gesprek is geworden. Tijd en aandacht is van groot belang.

Het zou mooi zijn om Elly mee te nemen in het proces van creëren omdat zij er nooit iets in heeft gedaan. Welk effect zal het hebben op haar geluksgevoel, haar welzijn en kwaliteit van leven? Zo ook de vriendin met hersenletsel die altijd tekende en nu helemaal niets meer doet. Wat zou er in haar aangeraakt worden als ze weer gaat tekenen?

Nog meer ben ik overtuigd van de noodzaak om de mens te zien, niet met de beperkingen maar met de talenten en creativiteit in te zetten als smeerolie. Er is een grote behoefte aan zingeving, erbij horen en erbij blijven. Aan verbinding, activiteit en plezier.

De glimlach op Elly's gezicht en de twinkeling in haar ogen zijn een geschenk. Ik neem afscheid en spreek de wens uit haar in mijn atelier te mogen ontvangen.

Ik wil het wel proberen, creëren.

Elly

### Wat zijn de positieve voordelen van creativiteit voor jou?

De expressie van mijn impressies maakt zichtbaar en tastbaar wie ik ben. Creativiteit is de bron van het leven. Zijn wie ik ben en leert mij in liefde mijzelf omarmen. Het helpt mij nieuwe velden te ontdekken en te betreden waardoor ik ingewijd word in werelden die de mind niet kent en kan kennen. Het is de brug tussen deze en andere werelden, het verbindt ons met ons verleden en onze toekomst. Door creativiteit ga je uit je hoofd, brengt je naar het nu, verbonden met je hart. Het brengt een gevoel van vrijheid en blijdschap en daarmee een belangrijk tegenwicht voor de overwaardering van het denken, gedachtes en beperkende veroordelingen. Het laat mijn hart en handen spreken. Ik mag mijn hoge lat loslaten en weer gaan spelen. Ik voel vreugde en ervaar flow. Het overgrote deel van mijn bestaan draait op mijn creatieve motor. Of het nou een kledingstuk, borduursel, foto, film of gewoon het avondeten van die dag is, overal sijpelt creërend vermogen in door. Ik heb

niet altijd toegang tot een grote oceaan aan ideeën, de ene dag is dat meer dan de andere. Maar als ik mijn hoofd en hart een beetje kan laten waaien kan ik weer intappen op creative-life-force. Ik word er gelukkiger van, ook van het kijken naar creativiteit van een ander. Ik laad op, voel me vrij. Tijd en ruimte bestaan niet, het geeft me veel vervulling. Creativiteit is zingeving, het maakt me actief zowel mentaal als fysiek. Je kan als je in een flow zit je hoofd in een boom leggen of een staart maken die precies is wat je mist. Alles is mogelijk. Het brengt mij in het NU, in die tijdloosheid is alles perfect en ervaar ik mezelf als compleet. Dat moment waarin al het andere wegvalt is helend voor lichaam en geest. Ik durf risico's te nemen. Het brengt levensgeluk, vrijheid en inspiratie – ook voor andere zaken, het helpt me focussen en haalt een ongekende energie in mij naar boven. Ik vergeet alles om me heen. Ik voel me rustig, ontspannen, blij en in verbinding. It's the ultimate way of being in contact with my soul, my innerself. It makes me a better person. Ik leer mijzelf kennen zoals ik mezelf nog niet ken. Onvermoede talenten komen naar boven en gevoelens van geluk en dankbaarheid. Het is van wezenlijk belang voor het behoud van deze aarde want het bevordert verdraagzaamheid naar onszelf en de omgeving. Creativiteit is de taal van het hart. Ik zie en ervaar schoonheid in elk detail en voel de ruimte om te spelen en te falen. Er is geen prestatiedruk. Het houdt mijn hersenen actief, is ontspannend en geeft mij zelfvertrouwen. My creativity inspires my colleagues, helps them to imagine other pathways. Het geeft me vrijheid, los van mijn ego en brengt me voorbij mijn denken. Zo voed ik mijn zelfvertrouwen van binnenuit. En daar word ik blij van. Ik ben dan helemaal mijzelf. Er is geen stress, wel trots en voldoening, het maakt mijn leven interessant. Vanuit rust en stilte kom ik in een flow, de levensstroom kan vrij stromen gevoed vanuit mijn ziel. Ik krijg inzicht in mijn processen in mijn leven. Het heelt, houdt me gezond en geeft me vertrouwen in de toekomst. Het geeft herkenning en biedt troost. Creativiteit is heilzaam, het is een weg, een zucht van verlichting, thuiskomen. Het leidt niet alleen tot ontwikkeling. Het is de plek waar ik thuis ben in mijzelf, mijn huis (misschien ieders huis?). De ontkenning van creativiteit werd bijna mijn ondergang. Maar daar in het duister bleek tegelijkertijd mijn kracht te liggen. Nu is creativiteit voor mij een reis geworden bestaande uit vertragen en luisteren om mijn creativiteit te blijven koesteren. Een helende reis.

Kunst maak je niet.....dan ben je!

Nawoord

Terugkijkend op deze gesprekken, de beantwoorde vragen, de ervaringen van mijn 'leerlingen' en mijn eigen levenspad kan ik vanuit een diep weten en diep voelen met heel mijn hart zeggen dat creativiteit van essentieel belang is voor het welzijn van de mens.

Ik wens een holistische blik en levensvisie voor ons allen waarin we kunst en wetenschap weer verbinden, waarin creativiteit in al haar facetten de (her)waardering gaat krijgen die het verdient, dat kunstenaars een centrale positie krijgen in de maatschappij en hun werken getoond en geprezen zullen worden.

Ik wens dat wij je heb mogen inspireren om jouw eigen creativiteit weer te (her)vinden en je deze vrijuit durft te laten stromen en te tonen, in alle facetten van je leven. Het zal je helpen beperkende gedachten over jezelf om te buigen tot ongekende mogelijkheden en talenten. Het zal je dichterbij jezelf brengen, een dieper bewustzijn creëren.

Ik wens dat in elke organisatie een ruimte vrijgemaakt gaat worden waar iedere werknemer/werkgever naartoe kan gaan om zich te verbinden met creativiteit, waar het hoofd uit gaat en hart en handen aan. Zo'n heerlijke ruimte vol met materialen om te creëren, muziek te maken of te luisteren, stil te worden en af te dalen naar een diepere dimensie in jezelf. Dat schept ontspanning, gezondheid, minder stress, betere kwaliteit van leven, minder ziekteverzuim, blijde mensen en o zoveel meer. Je komt weer in verbinding, in contact met jezelf waardoor jij kan voelen en zeggen: I AM

Doe alles met aandacht en liefde.

In liefde, Ellis

Een selectie uit de boeken (bronnen) op mijn nachtkastje:

The Artist's Way - Julia Cameron | Een Nieuwe Aarde - Eckhart Tolle - |  
Bestaansrecht - Maarten Oversier | De hele olifant in beeld - Marja de Vries | Een  
vlecht van heilig gras - Robin Wall Kimmerer | Heelmeesters - Richard Hoofs |  
Scheppend Leven - Hans Andeweg | Core light Healing - Barbara Ann Brennan |  
Leven en lessen van de sjamaan Joska Soos | en nog veel meer...

"I wish I could tell you that you have to do it a certain way, that you have to read a certain book, or take a certain trip. That you will be rewarded with a moment of beauty that changes your life, that unlocks the happiness inside of you, if you just do this or that. I wish I could tell you that you will heal in four months, or two weeks, or by next Monday if you really try. But I can't. I can't. For if there is anything I have learned about moving forward, about letting go, about becoming the person you want to become – it is that it happens in the quietest moments. Growth creeps into you, it burrows and it stretches, it cracks you open from the inside and one day you wake up and you really connect with the fact that you are happy to have opened your eyes. One day you wake up and all you feel is intense love; you almost don't know how to deal with all of the softness blooming from your fingertips. Hope pours out on you onto sidewalks, and into the arms of your lover, and into the words you write and the art you make and the depth of your laughter. You feel so damn lucky to be alive, and you don't really know how it happened, or when it did. You don't really know where the shift occurred, or what was responsible for it. But I don't think you ever will – because happiness was never something you were going to find. Instead, it was something you were going to become.

Bianca Sparacino

de Nieuwe  
Creatieven

Ellis Schoonhoven, Augustus 2021 Nijmegen NL