

In mijn leven en werk als beeldend kunstenaar, schilderdocent en creatieve coach speelt Focussen een belangrijke rol. Focussen is mijn continue metgezel.

Allereerst leg ik uit wat ik onder de begrippen creativiteit en coaching versta.

Creativiteit is een ruim begrip. Ik versta onder creativiteit het verlangen om iets van jezelf in de vorm tot uitdrukking te brengen met je hoofd, je hart en je handen. Creativiteit ontwikkelt zich het beste daar waar geen goed of fout bestaat. Creëren is iets verwezenlijken wat er nog niet is: een nieuwe werkelijkheid maken. Op dat proces werken oordelen zeer belemmerend.

Onder coaching versta ik een methodiek van begeleiding die voorwaarden schept voor ontwikkeling, die mensen ertoe uitnodigt te zien wat hun ontwikkeling belemmert en die op een respectvolle manier met deze belemmeringen omgaat. Een methodiek die mensen bovendien uitnodigt tot het zetten van nieuwe stappen, gericht op de ontwikkeling van persoonlijk leiderschap en zelfsturend vermogen. Binnen de coaching zijn het stimuleren van leren en leren-door-ervaring belangrijke aspecten. Coaching kan er bijvoorbeeld toe leiden dat iemand meer van zich zelf gaat houden en de bereidheid vindt om zichzelf te onderzoeken, eerlijk te zijn naar zichzelf en daarnaar te handelen.

Creatieve coaching is een combinatie van praten en doen, geschikt voor wie met vragen zit of een probleem heeft. Ik gebruik vaak tekenen of schilderen als ingang tot praten. Elk mens heeft het creatieve in zich. Elk mens heeft de mogelijkheid tot fantaseren, dromen en associëren, maar de weg om bij de bron van zijn creativiteit te komen en daar uiting aan te geven ligt niet voor ieder mens open. Aspecten die nog onbewust zijn en die zich willen uitdrukken, maar waarvoor nog geen woorden zijn, vinden lang niet altijd vanzelf hun weg naar buiten.

De vaardigheden van het focussen helpen om in contact te komen met de eigen wensen en verlangens en om van daaruit tot creativiteit te komen. Focussen kan ons leren onze aandacht te bundelen en zonder oordeel te kijken, met name naar onszelf. Als we zo kijken naar wat er van binnen is, zien we dat helderder. Oordelen maken dat we al te vol zitten om iets werkelijk te zien, te zien hoe het is. Ze belemmeren ons de realiteit, het NU, waar te nemen.

Afhankelijk van de vraag waarmee iemand komt en iemands manier van praten, zet ik tekenen of schilderen in als middel. Door een schilderij of tekening te maken neem je afstand van wat er in je leeft. Als coach stel ik vragen over het schilderij of de tekening. Samen staan we stil bij de betekenis die het beeld heeft. Wat zich aandient is welkom. Schilderen of tekenen wordt een manier om naar jezelf te kijken. Ieder beeld dat je maakt is karakteristiek voor het moment en verbindt zich met de realiteit, met dat wat er nu is. Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Dat wat er nu is krijgt scheppend vorm. De binnenwereld uit zich naar de buitenwereld. Focussen is daarbij een continue proces van aandacht richten, leren en sturen, van woorden, gedachten en daden afstemmen op je wensen..

De wens is het vertrekpunt in mijn coachingsgesprekken. De wens vergroot ik vaak uit naar de gewenste situatie om het voorstellingsvermogen aan te spreken:

“Stel je voor dat je dat doet wat je wenst. Hoe ziet dat er uit voor je? Teken dat eens. Geef er eens een kleur aan. Wat zie je jezelf dan doen? Wat hoor je jezelf zeggen? Hoe voel je je? Wat denk je? Is het ergens waarneembaar in je lijf....?”

Wat zijn de belemmeringen? Wanneer was de eerste keer dat je dat voelde? Heb je een beeld bij de situatie? Misschien kun je er eens aandacht aan geven. Miste je wat? Wat kun je nu anders doen? Welk beeld heb je daarbij? Hoe ziet dat eruit en hoe voelt dat voor jou?”. Daarna maken we een eenvoudig stappenplan: “Welke mogelijkheden zijn er passend voor jou? Wanneer ga je de stappen daartoe zetten?”

In mijn werk als creatieve coach probeer ik altijd de verbinding te zoeken tussen hoofd, hart en handen.

www.creatievecoach.nl

e-mail: focussen@creatievecoach.nl

Loesje: als iedereen wat meer van zichzelf houdt, wordt er uiteindelijk van iedereen gehouden.

