



Genotvol ÉN GOED VIR JOU

Wanneer laas het jy jou lyf toegelaat om na willekeur op die maat van musiek te beweeg, 'n verfkwas

vaseghou en "gevoel" wat dit wil verf, woorde na hartelus op papier laat vloei of klanke gevorm, sommer net vir die pret? Ek praat nie van dans, verf, skryf of sing met die oog op 'n eindproduk nie. Ek praat van bloot dans, verf, skryf of sing.

Dis nie toevallig dat ons prestasie- en produktiwiteitsgerigte leefstyl dikwels met neerslagtigheid, 'n gebrek aan energie of depressie gepaardgaan nie. In die gang van ons "ontwikkeling" het ons verbintenis met die oer-elemente van menswees verskraal.

Die antropoloog Angeles Arrien praat van vier *healing salves* of helende maniere van wees. "In inheemse kulture waar sing, dans, stories vertel en stil word voorop staan, word daar gevra: "Waar in jou lewe het jy ophou sing? Ophou dans? Vergeet van die betowering van stories? Ongemaklik geraak met die soetheid van stilte?" Hulle glo dís waar jy begin het om jou geesdrif en energie te verloor."

Al ooit van proseskuns gehoor? Dis vir almal, dis sielskos - en dis pret. Deur Mariette Snyman

Ons leef in 'n oorweldigende wêreld. Dag vir dag word ons oorval - deur inligting, deur eise, deur duisend dinge wat ons aandag verg. Ons sintuie word so oorlaai dat ons doof word vir die stilte. Ons vergeet ons kan tot stilstand kom. Eers as ons 'n slag asem skep en binnetoe luister, begin ons weer voel; weer hoor. Dís wanneer ons ons siel se stem ontdek, dié deel wat onbevangne skep en speel.

UIT 'N ANDER HOEK

Proseskuns of ekspressiewe kunstherapie is plaaslik 'n redelik onlangse ontwikkeling wat ons help om weer in kontak met verlore of afgeskepte dele van onself te kom - om "heler" te word. Om te skep, is terapeuties.

Baie van ons krabbel terwyl ons oor die telefoon praat, neurie in die motor, of ontsnap aan die alledaagse deur verf- of kralewerk. Ons weet instinktief dit laat ons beter voel.

Proseskuns kyk met ander oë na skepend wees. Ons het geleer dis die eindproduk wat tel: hoe goed die danspassies uitgevoer word, hoe mooi die tekening is, hoe suiver die sang. Proseskuns sê die doen is die belangrikste - die intuïtiewe omgang met kleur en lyn en vorm, met woorde, beweging en klank.

Dit lei tot skeppings wat nie die produk is van fyn beplanning en goed ontwikkelde tegnieke nie, maar spontaan uit 'n bron diep binne jou kom. Dit gee jou die kans om uiting te gee, om vry te laat, om te laat gaan. Dit wat jy skep, is 'n metafoer of 'n simbool - 'n boodskap van jou aan jouself. In dié geval interpreteer en beoordeel ander dit nie vanuit húl raamwerk nie. Jy het dit gemaak en jy gee betekenis daaraan, hoewel jy ander as 'n klankbord kan gebruik.

Baanbreker dr. Natalie Rogers van die VSA, nou tagtig jaar oud, het wyd met proseskuns geëksperimenteer. "Die samewerking tussen kop en lyf en emosies aktiveer jou intuïsie, verbeeldingswêreld én logiese denke. Dis 'n kragtige manier om onbekende dele van jouself te ontdek, te beleef en te aanvaar," skryf sy in 'n artikel.

Voorts het dr. Rogers gevind dat die opeenvolgende gebruik van verskillende kunsvorme mense se ervaring verdiep. "Emosies is 'n bron van energie. As ons begin deur dit wat ons vóél bewustelik in beweging en klank uit te druk, en onmiddellik oorskuif na kleur of klei, beïnvloed dit die skeppingsproses. Wat dan na vore kom, kom dikwels uit die onbewuste. Dit mag ons heeltemal verstom; die onbewuste is soos 'n put waarop ons partykeer 'n deksel sit.

En as ons die visuele werk met joernaalwerk opvolg, kom die woorde ook van 'n baie diep plek. Soms is hulle digterlik.

"Kunsvorme stimuleer en voed mekaar. Deur van kunsvorm na kunsvorm te beweeg, laat gaan ons die lae van inhibisie wat ons oorspronklikheid verberg, en ontdek ons ons skoonheid en eiesoortigheid. Die proses van

NUWE PERSPEKTIEF

Só beskryf Marianne van Loggerenberg van Pretoria haar Explore Creative Self-kursuservaring:

"Soms is dit nodig om jouself sonder die betersweterige oë of gedagtes van ander toe te laat om die 'alles in jou lyf' deur jou vel te laat asemhaal - al skop jou hand daarteen om 'sinlose' lyne te trek. Jy weet jou hand dink dat die eindproduk volmaak moet wees op 'n verduidelikbare vlak. En jy weet jou binnerealiteit lyk so anders as die werklikheid.

"As gelykgestemde siele saamkom om die skeppingsproses te ontgin, voel dit soos 'n vriend wat vir jou kom sê dat jy niks meer hoef te vrees nie. Jy word blootgestel aan elke onderontwikkelde verbintenis van kleur, beeld, klank, woord en ritme in jou gedagtes en jou lyf.

"Jy voel hoe die kleur uit die verf met die kleure in jou lyf in gesprek begin tree. Die klank van lood op papier en die stomp word van die potlood voer jou mee na 'n werklikheid waar grense vloeibaar word. Dit voel of 'n plantjie met die naam 'perspektief' regdeur jou wese ontkiem.

"Ná die twee dae is ek weg met soveel nuwe gedagtes in my kop. Tog was ek nie meer bang om tussen hulle te verdwaal nie. Ek was nou stil genoeg om beter te kon sien, en beter te kon hoor, om beter te kon skeep."

... die prosés is die belangrikste - die intuïtiewe omgang met kleur en lyn en vorm ...

creative connection bring ons by die kern van ons wese uit. Nou is ons by die fontein van ons kreatiwiteit, van ons lewensenergie - by 'n bron veel groter as onself. Hier ervaar ons baie keer dat ons met alles en almal verbind is."

GROEPWERK WERK

Dié beginsels klink dalk abstrak, maar word met groot sukses in groepe toegepas. Twee vroue van Pretoria, Eleen Polson en Jolena Strobos, hou werkwinkels waar ander die grootsheid van proseskuns kan ervaar.

Eleen, voorligtingsielkundige en kunstenaar, en Jolena, arbeidsterapeut en proseskunstenaar, is albei deur onder andere dr. Rogers opgelei.

"Ons het verlede jaar vol entoesiasme van Natalie se kursus in Ierland teruggekom. Haar benadering is dat elke mens waarde het, waardigheid, en die impuls om hulself te verwesenlik. Wanneer mense voel hulle word begryp en aanvaar, word hulle heel. Dis natuurlik raar om aanvaarding te beleef

wanneer jy in die greep van vrees, woede, leed of jaloesie is. Tog is dit wat sy doen - sy respekteer die diepte van ander se pyn, en hul vermoë om hul eie antwoorde te vind. Dié nieveroordelende ruimte vorm die basis van die werk. Dis amper soos 'n baarmoeder; dis 'n *sacred space*.

"Omdat ons benadering nie fokus op dit wat 'verkeerd' is met mense nie, is proseskuns 'n bietjie soos 'n vitamien. Dit herstel, maar dit stimuleer ook groei. Deelnemers is dikwels verras dat hulle heling beleef al spel hulle nie hul probleme in die groep uit soos met praatterapie nie. Die klem op die nieverbale is vir baie mense nuut. Ons is so gewoond aan woorde, maar woorde maak ons soms moeg."

Baie mense twyfel of hulle kreatief is. "Navorsingsresultate wys dat 98% van drie- tot vyfjarige 'n superieure vlak van kreatiewe gedrag openbaar," sê Jolena. "Teen tien daal dit tot 32%, op 15 tot 10% en slegs 2% van volwassenes bo 25 is volgens hierdie navorsing kreatief superieur. Tog beteken dit ons almal word kreatief gebore. Deelnemers



render ontdek, word jy beloon. Dis 'n opwinning waarby min ander vreugdes kom."

Jolena en Eleen se Explore Creative Self-kursus is slim aanmekaar gesit om deelnemers na die verkenning en uitdrukking van hul menswees te lei.

Jy werk met pastelle, verf, klei, gemengde media; jy eksperimenteer met spontane en speelse bewegings, gebare en asemhaling. Jy doen klank- en stemwerk asook kreatiewe skryf- en joernaalwerk. "Verskillende mediums stimuleer verskillende ervarings, maar die klank, beweging of merk wat jy maak, is jou eie."

GENESING

Die kursusaktiwiteit en omgang met medekursusgangers is helend, maar meestal op 'n manier wat moeilik in woorde vasgevang word. Onthou – al gebruik jy by tye woorde, gebeur baie op nieverbale vlak.

Jolena en Eleen kan albei van die trans-

asemhaling gedoen, en die reddingspersoneel het gekom. Deur die genade van God kan ek dankbaar sê daar was geen permanente skade nie.

"Tog skeur die skok wat jy ervaar as jy 'n geliefde lyfie leweloos in jou arms hou, deur liggaam, siel en gees. 'n Tyd van stilte en beweging op die maat van musiek op 'n plek van afsondering by die Hartbeespoortdam het my help herstel ná hierdie ontmoeting met die dood. Hoewel praatterapie waardevol was, was dit deur te dans (Biodanza), te skryf en te skep wat ek in kontak met my emosies kon kom.

"Twee jaar later was ons by Natalie Rogers. 'n Kleifiguur wat uitstrek na verdere moontlikhede het onder my hande vorm aangeneem. Maar toe ek met my maat daaroor praat, sien sy daarin die spieëlbeeld van iemand wat dryf. Op daardie oomblik het elke sel in my lyf onthou hoe my seun op die water gedryf het. Ek het hierdie gewaarwording verder deur gebare, beelde en verwerk ondersoek. Terwyl my kognitiewe kant oortuig was dat ek die skok verwerk het, was daar nog trauma in my liggaam wat nie deur woorde opgelos kon word nie. Ek het die metafoer van 'n krokodil gebruik en gevoel hoe ek diep, diep onder gaan, maar daarna kon ek opkom vir asem en in die son kom lê. Dit was harde werk, maar oneindig bevrydend!"

Om in die veiligheid van die kursusruimte te sing, te dans, stories te skep en stil te word, is voorwaar soos 'n helende salf. Maar die nuwe energie wat hierdeur vrygestel word, is te lewendig om voorspelbaar te wees ... ❁

Dis voorspelbaar om te skep as jy weet waarheen jy op pad is, maar om jou deur die oomblik te laat lei, sonder reëls, is 'n groter uitdaging - ELEN POLSON

is dikwels uit hul nate wanneer hulle hul skeppingsvermoë herontdek. Die meeste mense voel aanvanklik huiwerig om iets te skep omdat ons gewoon is dat ons skeppings beoordeel of geanaliseer gaan word. Die vrees vir mislukking en behoefte aan goedkeuring is diep gewortel. Maar sodra hulle sien dat die groep bloot hul skeppings *witness*, begin hulle ontspan. En wanneer hulle werklik in die oomblik reageer en die medium toelaat om te 'sê' wat dit wil doen, vervaag die innerlike kritikus wat ons so kan knou."

"Dis voorspelbaar om te skep as jy weet waarheen jy op pad is," sê Eleen. "Maar om jou deur die oomblik te laat lei, sonder reëls, is aanvanklik 'n groter uitdaging. Jy het nie beheer oor die uitkoms nie. Maar sodra jy die transformerende krag van dié soort sur-

formasie van proses-kuns getuig. Eleen se verhaal is dramaties.

"Terwyl ek besig was om 'n proses-kuns-kursus by Hayley Berman in Johannesburg te doen, het ek die ergste ervaring in my lewe gehad. Ek het op ons tweejarige seuntjie afgekom waar hy in die swembad dryf nadat ons aandag 'n paar minute elders was. Ek het hom uit die water gehaal en kunsmatige



Meer inligting oor die tweedagwerkweek en 'n "Skep speel saam"-werkweek vir ouers en hul kinders tussen vyf en elf by www.explorecreativeself.co.za of Jolena 084 803 8904 en Eleen 072 212 1719. Vorige kunservaring is onnodig. Eleen en Jolena is albei by die Mediese Raad geregistreer. Deelnemers uit die mediese veld kan 16 CEU-punte met die Explore Creative Self-kursus verdien. 'n Deel van die koste van die kursus kan van mediese fondse teruggeëis word.