

Cameron, Julia

The Artist's Way voor ouders / Julia Cameron en Emma Lively – Zeist: Christoffor

Oorspronkelijke titel: *The Artist's Way for Parents*,

Jeremy P. Tarcher / Penguin, New York 2013

ISBN 978 90 6038 725 2

NUR 854

Vertaling: Gerdie Brongers

Redactie, layout en zetwerk: Jaap Verheij

Omslagontwerp: Riesenkind

© 2013 Julia Cameron

Nederlandse rechten: Uitgeverij Christoffor, Postbus 234, 3700 AE Zeist 2014

www.christoffor.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Inhoud



<i>Voorwoord</i>	9
<i>Inleiding</i>	13
<i>Hoofdstuk 1</i> VEILIGHEID CULTIVEREN	27
<i>Hoofdstuk 2</i> NIEUWSGIERIGHEID CULTIVEREN	53
<i>Hoofdstuk 3</i> VERBINDING CULTIVEREN	75
<i>Hoofdstuk 4</i> GRENZEN CULTIVEREN	95
<i>Hoofdstuk 5</i> ZELFEXPRESSIE CULTIVEREN	117
<i>Hoofdstuk 6</i> INVENTIVITEIT CULTIVEREN	133
<i>Hoofdstuk 7</i> BEWUSTE INSTROOM CULTIVEREN	149
<i>Hoofdstuk 8</i> FOCUS CULTIVEREN	169
<i>Hoofdstuk 9</i> ONTDEKKINGSGEEST CULTIVEREN	185
<i>Hoofdstuk 10</i> NEDERIGHEID CULTIVEREN	203
<i>Hoofdstuk 11</i> ONAFHANKELIJKHEID CULTIVEREN	221
<i>Hoofdstuk 12</i> VERTROUWEN CULTIVEREN	237
<i>Dankwoord</i>	247




Voorwoord



Terwijl ik bezig ben met mijn Ochtendpagina's, kijk ik even verbaasd op naar Serafina: ze heeft vandaag het kiekeboe-spelletje ontdekt en haar ogen stralen van plezier. Ze pakt het vochtige doekje dat ik gebruikt had om de oranje pompoenvlekken van haar gezicht te vegen. Schaterend van de lach houdt ze het voor haar ogen en wacht wat ik zal doen. Ik trek het weg en roep verrast: 'Kijk, daar ben je!' Weer houdt ze het doekje voor haar gezicht en komt er schaterend, trots en blij weer achter tevoorschijn. Ik vind het enig en neem het tafereeltje meteen in mijn Ochtendpagina's op, die inmiddels een heerlijke kroniek zijn geworden van Serafina's vele 'eerste keren'.

Haar ogen zo te zien stralen als ze speelt is puur genot. Ze spreken boekdelen, vaak ernstig, vasthoudend, vorsend – ze gaat er helemaal voor. Dat zijn momenten waarop ik aan mijn moeder, Julia, moet denken. Die kan me met diezelfde blik aankijken – een blik die zegt: 'Reken maar dat ik een moeder ben!' Een blik en woorden die vol belofte en dreiging zijn. Fel, ontzagwekkend en creatief als ze zijn, vragen ze een adequate reactie van degene die aan het ontvangende uiteinde van de uitdaging zit. Dat uitdagende trekje, samen met haar taaigheid en vindingrijkheid, heeft mijn moeder tot een van mijn grootste leraren en voorbeelden gemaakt.

Dit boek getuigt daarvan en is een geschenk voor mij en voor iedereen die op zoek is naar inspiratie voor onze kinderen en voor onszelf. In mijn nieuwe rol van moeder die met vallen en opstaan haar weg door Serafina's eerste jaar tracht te vinden, leer ik niet alleen geleidelijk aan ontdekken wie mijn dochter is, maar ook wie ik zelf ben als haar moeder. Ik ontdek de ruimte tussen het idee van 'de moeder die ik zou moeten zijn' en de moeder die ik in werkelijkheid ben – de moeder zoals Serafina die nodig heeft.



Maar er zijn ook van die momenten dat ik pieker en bezorgd ben, iets waar ik toch al toe neig. ‘Ben ik een goede moeder?’ ‘Ben ik genoeg?’ en ‘Doe ik het goed genoeg?’ zijn de vragen die ik me dan stel.

Dan denk ik weer aan mijn moeder. Vijfentwintig jaar geleden vroeg ze me of ik haar een ‘goede moeder’ vond. Ik was elf jaar en antwoordde dat ik haar een leuke moeder vond. Voor mij sloten ‘goed’ en ‘leuk’ elkaar niet uit. Ik was een ernstig kind en had behoefte aan plezier. Mijn moeder herkende dat en bedacht allerlei avontuurtjes: rolschaatsen in het appartement, cross country-ritten en paardrijden. Ik had de gelegenheid nodig die ze me bood om kind te zijn, het leven moedig te exploreren en daarvan te genieten. Nu zie ik hoeveel van mijn moeders keuzes gebaseerd waren op wat ik nodig had. Zij heeft alles wat binnen haar vermogen lag gedaan om me te helpen groeien tot degene die ik nu ben.

Toen mijn moeder me in de springsport inwijdde, instrueerde ze me over de hindernis heen te kijken en dan riep ze: ‘Nu! Gooi je hart eroverheen!’ En ja hoor, dan sprong Silver Lilly, mijn shetlandpony, over de kleine horde heen en vlogen we. Dit is een van de vele manieren waarop mijn moeder me leerde vertrouwen in de praktijk te brengen. Ik ben haar dankbaar dat ze mijn leven bezielde met een gevoel voor creatief avontuur en hoop dat ik hetzelfde voor mijn dochter kan doen. Ik weet nog wel niet of Serafina van paarden zal gaan houden, maar ik kijk met nieuwsgierigheid uit naar waar haar belangstelling gaat liggen.

Vooralsnog zijn onze avonturen veel tammer: mini Creatieve Uitstapjes, bijvoorbeeld met het wandelwagentje in de supermarkt tussen exotisch fruit en groente lopen of in de kassen van de botanische tuinen middenin de winter de orchideeën en de bougainville zien bloeien. Tijdens onze wandelingen ben ik gespitst op tekenen van het voorjaar. Ik wijs haar op de roodborstjes, de narcissen en de krokusjes die tussen de bloembakken met viooltjes hun kopjes opsteken. Dit is Serafina’s eerste voorjaar. Ik deel het met haar en zie de wereld met nieuwe ogen en voel me goed bij de telkens terugkerende cycli van de natuur.

– *Domenica Cameron-Scorcese*

INLEIDING



Twintig jaar geleden werd mijn boek *The Artist's Way* uitgegeven. Het uitgangspunt daarvan – dat creativiteit een spirituele zaak is en dat we allemaal creatief zijn – raakte het hart van het lezerspubliek. Bijna vier miljoen mensen kochten het boek en gingen ermee aan de slag. Als ik in het verlengde van het boek voordrachten of workshops gaf, brachten mensen de resultaten van de in het boek gegeven adviezen en opdrachten als cadeautje voor me mee.

‘Ik heb gedaan wat u adviseerde en dit is wat het geworden is’, zeiden ze als ze me een boek, een cd of een dvd overhandigden. Bij die gelegenheden kreeg ik ook dikwijls de vraag: ‘Ik heb kinderen. Zou u een boek willen schrijven over creativiteit in kinderen?’

‘Nee’, lachte ik die vraag altijd weg. ‘Als je wilt dat je kinderen creatief zijn, wees dan zelf creatief. Kinderen leren van wat wijzelf doen.’ Ik zag dan duidelijk hoezeer mijn antwoord de vragers teleurstelde. Maar ik was ervan overtuigd dat ze met behulp van het in *The Artist's Way* gegeven programma zelf op fantasievolle en vernieuwende manieren zouden komen om dat aspect van het ouderschap in te vullen.

Jaar in jaar uit bleef ik bij dit antwoord, omdat ik van mening was dat



kinderen *sowieso van nature* creatief zijn en dat ouders hun kinderen tot voorbeeld zouden kunnen zijn wanneer ze aan de hand van het boek hun eigen creativiteit hadden ontdekt en gecultiveerd. Maar wat als mensen nog niet vertrouwd waren met *The Artist's Way*? De beginjaren van het ouderschap zijn voor drukbezette ouders nou niet bepaald de beste tijd om zelf een intensieve creatieve ontdekkingsreis aan te gaan. Welke veronderstellingen maakte ik rond creatief ouderschap, gebaseerd op mijn eigen onderdompeling in een creatief leven? Welke veronderstellingen maakte ik op basis van het ouderschap van mijn ouders – een manier van opvoeden die kleurrijk en bemoedigend was geweest? Misschien waren er toch lessen die anderen zouden kunnen en moeten leren.

Twintig jaar lang hebben mensen me bij herhaling gevraagd dit boek te schrijven.

Waarom ik dat dan nu wél doe? Nu mijn eigen dochter een nieuw avontuur is aangegaan als echtgenote en moeder, heb ik me bedacht – eigenlijk om háár de instrumenten door te geven die ik zelf en mijn eigen zeer creatieve moeder hebben gebruikt om haar zo een praktisch gereedschapskistje te bieden dat haar bij haar moederschap van pas kan komen.

Ik kom uit een gezin van zeven kinderen. En allemaal verdienen we ons brood met onze creativiteit. Mijn oudere zus Connie is schrijfster, mijn broer Jaimie musicus, mijn zus Libby kunstschilderes, mijn broer Christopher musicus en mijn zus Lorrie schrijfster, evenals mijn jongste zus Pegi.

Wat mijn moeder betreft, zij was een dichter die het moederschap koesterde. Ze had een groot prikbord waarop ze onze nieuwste kunstwerken tentoonstelde. Voor elke vakantie bedacht ze thematisch met die vakantie verbonden kunstprojecten. Zo maakten we geesten en boze kabouters voor Halloween en sneeuwvlokken voor Kerstmis, we maakten kaarten voor Valentijnsdag en beschilderden paaseieren. We zaten allemaal samen aan de grote eikenhouten eettafel aan onze projecten te werken – wij meisjes en de jongens leefden ieder op onze eigen wijze onze creatieve vaardigheden uit. Onze moeder exposeerde de resultaten van onze inspanningen op de muur langs de trap naar boven. Ze leerde ons hoe we sneeuwvlokken moesten uitsnijden en die werden dan vervolgens op elk beschikbaar raam geplakt.

Ook in de periodes tussen de vakanties zorgde moeder ervoor dat we

voldoende knutselspullen hadden. Ik weet nog dat ik eens een steigerend Palomino-paard had getekend dat mijn vader in de woonkamer hing. Tussen ons kinderen was geen enkele vorm van competitie of rivaliteit. We werden aangemoedigd elkaars werk te bewonderen. In dat opzicht waren onze ouders ons tot voorbeeld, enthousiast als ze altijd waren over alles wat we hadden gemaakt.

Op de een of andere wijze slaagden mijn ouders erin ons niet op te zadelen met de boodschap van onze cultuur dat het moeilijk is als kunstenaar geld te verdienen en dat kunstenaar-zijn geen ‘echte’ baan is. De uitingen van onze creativiteit werden altijd beschouwd als pogingen die de moeite waard waren. Als we met hen over onze dromen spraken, zeiden ze nooit: ‘O, lieverd, denk je niet dat je eigenlijk iets zou moeten doen waar je financieel altijd op terug kunt vallen?’ In plaats daarvan moedigden ze ons aan in onze overtuiging dat we konden doen wat we fijn vonden en dat we daar ook ons brood mee konden verdienen.

Terugkijkend op mijn jeugd zie ik mijn ouders als ongewoon, ja zelfs radicaal, in hun hardnekkige aanmoediging van onze creativiteit. Ongeacht de culturele normen hechtten ze zonder enige vorm van gêne grote waarde aan een opvoedingscultuur van gezonde creativiteit. Is het toeval – of een wonder – dat we uiteindelijk allemaal onze creatieve gaven hebben benut om in ons levensonderhoud te voorzien? Heeft deze opvoeding de voorwaarden geschapen voor de concepten die ik verwoord en ontwikkeld heb in *The Artist's Way* en in dertig andere boeken?

Op het gebied van ouderschap ben ik geen deskundige, wél op het gebied van creativiteit. Niettemin ben ik een ouder en in mijn ouderschap heb ik gebruik gemaakt van creatieve instrumenten. Naarmate mijn dochter opgroeide, weerspiegelde ze steeds sterker mijn overtuiging dat creativiteit een van de weinige inherente – en kostbare – eigenschappen van kinderen is. Ouderschap is ook een spirituele onderneming. Ons wordt de zorg toevertrouwd van zowel de ziel als het lichaam van onze kinderen. Er zijn talloze wetenschappelijke boeken geschreven over de ontwikkeling van het kind en daarover zal altijd weer opnieuw worden geschreven. Maar dit boek is anders: het is een spiritueel gereedschapskistje, een steun, een gids.

In een cultuur van ‘meer’ wordt dat ‘meer’ ook op ouderschap toegepast.

We zijn perfectionisten en willen dat onze kinderen ook perfect zijn. We worden geobsedeerd door het resultaat van ons doen en laten en willen onze kinderen alle denkbare mogelijkheden, kennis en ervaring bieden. We maken ons al zorgen over de schoolvorderingen van ons kind wanneer het nog maar een kleuter is en vinden dat we die als ouders niet serieus genoeg kunnen nemen. Maar we zijn serieus genoeg. Wat onze kinderen meer dan wat ook nodig hebben is een gezonde dosis plezier. Laten we onze obsessie met volmaaktheid, met het 'meesterschap' in ouderschap, maar wat versoepelen, om het onszelf in plaats daarvan te gunnen onderzoekend en met blijde verwondering in dit mysterie te staan.

Daarom dus dit gereedschapskistje: enerzijds voor het kind, voor een gezonde leiding en aanmoediging van de creatieve gaven ervan, en anderzijds voor de ouders om hen als mede-ouder structuur en support te bieden. Elk kind – en elke ouder – is creatief. Voor sommigen van ons is het misschien makkelijker de creativiteit van ons kind te zien dan die van onszelf. Maar als we hun openheid en gevoel voor mogelijkheden in onszelf toelaten, zullen die ons eigen creatieve potentieel zeker weer tot leven wekken. Uiting geven aan onze creativiteit is een daad van vertrouwen die ons verbindt met een hogere kracht. Als we bereid zijn te experimenteren met onze creatieve gaven, stellen we zowel onszelf als onze kinderen in staat contact te krijgen met iets groters – én met elkaar.

In dit boek zal ik het woord 'God' gebruiken. Maar laat dat je niet weerhouden te experimenteren met de suggesties die ik bied om je creativiteit te ontdekken. Hoe je het ook wilt noemen – de Bron, de Kracht, het Universum, de Tao – er is een ons goed gezind Iets dat groter is dan wijzelf en waarmee we in verbinding kunnen komen. Ongeacht onze godsdienstige opvoeding, die velen van ons misschien niet erg heeft aangesproken, kunnen we een spiritueel pad ontdekken. Door de creativiteit van het kind te koesteren, koesteren we ook de spiritualiteit van het kind. Ouders en kinderen hebben, onafhankelijk van elkaar, een rechtstreekse relatie met een hogere macht en kunnen dus beiden altijd over een onbeperkte toevoer van spirituele ondersteuning beschikken. Dit boek wil ouders en kinderen helpen die bron aan te boren.

Elk kind heeft in verschillende fasen weliswaar steeds andere behoeften,

maar die kunnen telkens weer met dezelfde spirituele instrumenten worden bevredigd. Dit bronnenboek richt zich op universele concepten waar ouders in de loop van de ontwikkeling van hun kinderen altijd op kunnen terugvallen. Het boek herinnert ons er voortdurend aan dat we allemaal spirituele wezens zijn met creativiteit in ons DNA gestempeld. Het kleinste beetje spirituele aanmoediging levert al grote resultaten op. Verdeeld over twaalf hoofdstukken – elk met een spiritueel thema en begeleidende oefeningen – richt *The Artist's Way voor ouders* zich op ouders met kinderen tussen 0 en twaalf jaar. Het is nooit te vroeg of te laat om de creativiteit van kinderen te voeden. Met behulp van dit boek kunnen ouders hun eigen voorraad creativiteit aanvullen en tegelijkertijd die van hun kinderen voeden door hun waardevolle instrumenten voor de reis naar volwassenheid aan te reiken.

Ouderschap is een groot en groots avontuur. De beginjaren ervan kunnen tot een van de meest inspirerende hoofdstukken van je leven worden en je openstellen voor een liefde en een groei die je misschien nog niet eerder zo intens hebt ervaren. Door deze jaren te benutten om zowel je eigen creativiteit als die van je kind aan te boren, zullen jullie samen in liefde groeien. Door in je kind een gevoel van nieuwsgierigheid en verwondering te wekken, wek je die gevoelens ook opnieuw in jezelf en zo blijven jullie elkaar stimuleren. Het beoefenen van creativiteit – alleen en samen – versterkt de band tussen ouder en kind. Met optimisme als solide basis wordt je kind naar een prachtig en avontuurlijk volwassen leven geleid.

DE DRIE BASISINSTRUMENTEN

The Artist's Way voor ouders maakt gebruik van drie basisinstrumenten: Ochtendpagina's, Creatieve Uitstapjes en Hoogtepunten. Wanneer je deze instrumenten in combinatie met elkaar gebruikt, zullen ze je leiding, energie en duidelijkheid bieden bij het onderzoeken van de vele gezonde creatieve impulsen die je voor jezelf en je kinderen zult krijgen. Wees consistent in het benutten van deze instrumenten, want dan zullen ze je een spirituele basis en een permanent gevoel van structuur en veiligheid geven.