

een gevoel van mededogen terugvinden

Hoewel, terugvinden? Heb je het ooit gehad dan?

Mededogen is heel iets anders dan medelijden, en zelfmedelijden zet al helemaal geen zoden aan de dijk. Of hooguit kilootjes.

Mededogen is dat je waarneemt zonder oordeel, en dat je probeert het lijden weg te nemen zonder de ander daarmee jouw zienswijze door de strot te duwen. Vooral bij lichamelijke kwaaltjes hebben mensen die neiging. Ach, heb je zo'n pijn? Ja, maar dan moet je ook dit-of-dat slikken! Of naar die-en-die therapeut gaan! Als je het advies niet opvolgt, ben je meteen een sukkel die de kwaal aan zichzelf te wijten heeft.

En zo pak je je arme kunstenaarskind ook aan. Wil het niet met de schepperij vandaag? Niks mee te maken. Je moet doorzetten, slapping, luiwammes. Jij maakt nooit iets af, jij hebt geen discipline, er deugt echt niks aan jou. Kunstenaar? Ach wat. Verbeeld je toch niks.

goud uit sintels

In *The Vein of Gold* (p81) geeft Cameron een prachtige oefening om iets te doen met die innerlijke scheldpartijen. Ik doe hem vaak met cursisten, en dan komen er de verschrikkelijkste dingen uit. "Jij depressief? Prins Claus is depressief!"

- nummer van 1 tot 25 en schrijf alle kritiek op die je in je leven hebt gehad, van klein kind af aan, en ook op school, in je werk, in je huwelijk, van je schoonmoeder etc.

- ontkracht ze dan door toe te geven:

natuurlijk ben ik te dik, ik heb een stevige wegligging nodig.

natuurlijk ben ik lui, ik ben namelijk efficiënt.

natuurlijk ben ik slordig, ik besteed mijn tijd aan boeiendere dingen dan opruimen.

- zet die dingen vervolgens om in een positieve eigenschap:

ik sta stevig in mijn schoenen, of: ik kan tegen een stootje

ik ben een efficiënte werker

ik besteed mijn tijd aan dingen die ik belangrijk vind

- en maak daar nu een kunstwerk mee

Bij mij ging het zo:

natuurlijk ben ik een uitsteller;

ik heb geduld en vertrouwen

natuurlijk ben ik egoïstisch;

ik geloof in mezelf

natuurlijk klooi ik maar wat aan;

ik ben inventief

natuurlijk verbeeld ik me heel wat;

ik heb verbeeldingskracht

natuurlijk ben ik niet praktisch;

ik ben onconventioneel

natuurlijk ben ik groots;

ik haat kleingeestigheid

natuurlijk maak ik niet alles af;

ik sta open voor alles wat me inspireert

natuurlijk ben ik niet gedisciplineerd;

ik heb vrijheid lief en nodig

natuurlijk ben ik lui;

ik groei door te denken

natuurlijk waait alles mij aan;

het toeval vindt mij voorbereid

Voor mijn kunstwerk gebruikte ik de Australische aboriginal schilderkunst als voorbeeld. Ik had net [Songlines](#) van Bruce Chatwin gelezen (sept. 2000).

Dit soort schilderijen stelt de grote woestijn voor, met daarin de gezongen paden die van waterhole naar waterhole lopen.

De stipjes heb ik gemaakt met verf en kleurpotlood, en mijn dochter en de kinderen die kwamen spelen wilden ook meedoen!



discipline

Vergeet discipline. Discipline is voor strafregels. Als je werk belangrijk voor je is, als je er enthousiast over bent, dan gaat het harde werken vanzelf. Dan word je 's morgens wakker en denkt YES! ik mag weer! Of het is opeens heel laat, en je hebt nog niet eens gegeten. Dan ben je *in flow*, dan gaat het bijna vanzelf. Dat gebeurt alleen als je iets doet dat helemaal JOU is. Niet om wie dan ook te behagen, niet om beroemd te worden, nee, puur en alleen omdat je het moet maken, omdat je je niet kunt voorstellen dat je iets anders deed.

*de waardigheid
van een
zelfbepaald
leven*

Je gevoel van eigenwaarde komt niet van complimenten van buitenaf. Je gevoel van eigenwaarde komt doordat je bezig bent met dat wat voor jou het belangrijkste is. Jouw boek, jouw schilderij, jouw collage, jouw sculptuur, jouw woonkamer, jouw salade ...

Wat niet wegneemt, dat ik mijzelf op 15 sept 2000 de volgende wijze woorden toevoegde:

Ik moet nog leren om ook als "het" nog niet is gekomen, toch iets te doen, om niet dat somberstemmende gevoel van verknoeide tijd te hebben.

Dus niet wachten op inspiratie, onder het mom van zachtzinnig omgaan met je kunstenaarskind. Wel iets doen dat te maken heeft met je werk, om de muze te laten weten: ik ben er hoor! Als je er klaar voor bent dan hoor ik het wel. Dat is trouwens ook een van de vele functies van de Morning Pages. Dagelijks contact maken met de muze.

hulp vragen

ITHAKA

Als je de tocht aanvaardt naar Ithaka wens dat de weg dan lang mag zijn, vol avonturen, vol ervaringen. De Kyklopen en de Laistrygonen, de woedende Poseidon behoef je niet te vrezen, hen zul je niet ontmoeten op je weg wanneer je denken hoog blijft, en verrijnd de emotie die je hart en lijf beroert. De Kyklopen en de Laistrygonen, de woedende Poseidon zul je niet treffen wanneer je ze niet in eigen geest meedraagt, wanneer je geest hun niet gestalte voor je geeft.

Wens dat de weg dan lang mag zijn. Dat er veel zomermorgens zullen komen waarop je, met grote vreugde en genot zult binnenvaren in onbekende havens, pleisteren in Phoenicische handelssteden om daar aantrekkelijke dingen aan te schaffen van parelmoer, koraal, barnsteen en ebbehout, ook opwindende geurstoffen van alle soorten, opwindende geurstoffen zoveel je krijgen kunt; dat je talrijke steden in Egypte aan zult doen om veel, heel veel te leren van de wijzen.

Houd Ithaka wel altijd in gedachten. Daar aan te komen is je doel. Maar overhaast je reis in geen geval. 't Is beter dat die vele jaren duurt, zodat je als oude man pas bij het eiland het anker uitwerpt, rijk aan wat je onderweg verwierf, zonder te hopen dat Ithaka je rijkdom schenken zal. Ithaka gaf je de mooie reis. Was het er niet, dan was je nooit vertrokken, verder heeft het je niets te bieden meer.

En vind je het er wat pover, Ithaka bedroog je niet. Zo wijs geworden, met zoveel ervaring, zul je al begrepen hebben wat Ithaka's beduiden.

K.P. Kavafis



Wat ik wel eens moeilijk vind, is dat Cameron er in al haar boeken vanuit gaat dat je een enorme vriendenkring hebt van hulpvaardige types die in de buurt wonen, en die je om hulp kunt vragen in je scheppingsproces. De meeste van mijn vrienden wonen ver weg, en ze willen me wel heelpn maar ze hebben gewoon te weinig kijk op de specifieke hulp die een schrijver / schilder / beeldhouwer / musicus etc. nodig heeft. Ze vinden alels prachtig wat ik doe maar dat is niet wat ik nodig heb. Soms heb ik gewoon een zachtzinnig schopje onder de kont nodig, of een stok achter de deur.

Mijn kunstenaarskind moet soms wél gedisciplineerd worden, en geen urenlang tetris spelen op de computer.

Nu las ik in *Finding Water* een slimme truc die Cameron de *sandwich call* noemt. Voordat je datgene gaat doen wat je moet doen van jezelf, bel je iemand op, legt hem of haar uit wat je gaat doen en je spreekt af: ik bel je als het klaar is, oké? Of jij belt mij om te vragen of ik het gedaan heb.

Deze week ging ik voor het eerst sinds lang weer sporten. Tenminste, dat was ik van plan. Maar wat had ik slecht geslapen, wat was ik moe, misschien toch beter volgende week ...

Toen heb ik getwitterd: lieve tweeps, willen jullie mij aan het eind van de middag even vragen of ik gesport heb?

Nou, mijn timelime zal vol gewillige stokken. en het hielp! Ik voelde me ook echt flink en trots dat ik kon twitteren: ja, ik ben geweest, en ik kon het nog, en ze hadden me gemist.

Een virtuele supportgroep werkt ook!

doel

Op 1 oktober 2000 schrijf ik in mijn dagboek:

Alles wat ik doe is nog steeds een op-weg-naar. Het doel (welk?) is nog niet bereikt.

Het is zo mooi als je bij het teruglezen van MP's kunt zien hoe je gegroeid bent. Want nu weet ik: zo blijft het. De reis is het doel. Hang het gedicht ITHAKA van Kavafis boven je bureau.

(vertaald uit het Grieks: Hans Warren en Mario Molengraaf, Gedichten, Amsterdam 1991, p. 25.)