

Heel Jezelf

Intuïtief & transformerend schilderen

Griet Geeraert schetst de ontdekking van de intuïtieve schilder in haar. Het proces van het schilderen bracht haar verwondering, heling en verdieping. Ze integreert het schilderen in haar praktijk en vertelt wat het voor haar en haar cliënten betekent.

Griet Geeraert



Tijdens mijn opleiding tot I.V.-therapeute (2005-2009) ontdekte ik de helende kracht van creativiteit en kunst. De opleiding was nog maar net begonnen toen ik in een persoonlijke crisis belandde. Ik werd overspoeld door verwarrende beelden, flitsen, inzichten, nachtmerries en herbelevingen gerelateerd aan vroegkinderlijk

misbruik. Dat was intens en heftig. In die tijd had ik ook tal van diep spirituele ervaringen en openbaringen. Het deed mijn hele wereld op zijn grondvesten daveren.

De creatieve werkvormen die tijdens de lessen aan bod kwamen en daarnaast het volgen van een weekend 'Creatieve cirkels', reikten mij tools aan om thuis zelfstandig verder te experimenteren, om uiting te geven aan de vele indrukken die

als een niet te stoppen trein door mijn leven denderden. Geïnspireerd door het werk van Marc Chagall, spiritueel schilder, kocht ik grote vellen papier en doeken. Het intuïtief schilderen hielp mij om uit te drukken wat zo moeilijk (in woorden) te bevatten was. Het was confronterend en pijnlijk, maar hielp me ook om mijn

waarheid onder ogen zien. Om bij mijn pijn te zijn. Om de versplintering als parels aaneen te rijgen en een rode draad te weven doorheen mijn on(be)grijpbaar levensverhaal.

Tijdens het schilderen en het zingen aan de piano ontstond er een veilige bedding waarin alles mocht zijn. Een heilige ruimte en een alchemistisch vat. Het schilderen bracht me voorbij de pijn, gaf inzicht, erkenning en bestaansrecht aan dat wat was. Wat voorheen ongezien, onbewust en in het donker bleef, kon nu naar buiten stromen. Kreeg vorm en kleur op een wit doek. Een vorm voorbij woorden, of die vooraf ging aan woorden. Ik werd geraakt op een wezenlijke laag waar mijn zelfhelend vermogen werd aangesproken en ik in contact kwam met een spirituele dimensie. Elke verfstreek bracht mij dichterbij mezelf. Elk schilderij bracht mij verder in mijn proces en op mijn pad van individualiteit. In dat proces leerde ik mezelf dragen, kwam er helderheid en heling.

Creativiteit als levenskunst

Creativiteit vormt een belangrijke sleutel naar zelfbewustzijn, heling en verbinding. Het voert ons naar een wereld voorbij het logisch verstand. Het creatief proces helpt ons de stilte in te gaan

Narcissus - Cultivating SelfLove - Reconnecting with the Light Within

Dit schilderij maakte ik met de intentie om mijn Vol Vrouw Zijn te schilderen. Tot mijn verbijstering kwam 'de Narcist' tevoorschijn. Blijkbaar gaat Vol Vrouw Zijn ook - heel verrassend voor mezelf - over het integreren van 'de narcist'. Deze jongeman uit de Griekse mythologie, verliefd op zijn eigen spiegelbeeld, leert me om mijn eigen licht te zien en te bewonderen, mezelf te voeden en voorop te stellen, daarmee mijn eigen grenzen respecterend. Hij daagt me uit om mijn plek in te nemen en op te eisen i.p.v. steeds mijn eigen behoeftes ondergeschikt te maken. Zelfliefde als absolute noodzaak om gezond en gelukkig te zijn, om mijn versplinterde hart te helen en mijn verdwaalde energie te bundelen, gefocust op mijn eigen noden en verlangens.



en ons over te geven aan wat diep in ons leeft. Vanuit stilte komt beweging. Kleuren, klanken, beelden en vormen ontstaan: als vanzelf, uit het niets (niet-iets), op hun eigen wijze. Ze vertolken dat wat aan woorden vooraf gaat, dat wat we (nog) niet (kunnen) vatten. Ze brengen boodschappen vanuit een andere wereld, vanuit het onbewuste, 'je ziel' of hoe je het ook wil noemen. In de donkere nacht van de ziel, wanneer ons de pijnlijkste dingen overkomen en onze overleving het laat afweten, worden wij teruggeworpen op onszelf. We dreigen uiteen te vallen en worden uitgedaagd op zoek te gaan naar zingeving, een nieuw verhaal, een nieuwe samenhang.

Als kinderen zijn we van nature speelt en creatief. Maar meestal raken we ergens onderweg naar volwassenheid de verbinding kwijt. Toch is verwondering en spel ook op volwassen leeftijd een belangrijk onderdeel van ons mens-zijn. Het innerlijk kind wijst ons in alle eenvoud de weg terug naar ons hart. Het heelt en inspireert. Het leert ons te kijken met nieuwe ogen, vol verwondering, en opent nieuwe perspectieven.

Intuïtief schilderen

Jung betrad via actieve imaginatie gebieden van de psyche die normaliter voor 'gezonde' mensen niet toegankelijk zijn. Hij verkende dezelfde voorraad onbewuste beelden die de psychotische patiënt in totale verwarring brengt. Maar zijn creatieve opstelling kon voorkomen dat deze ervaringen zijn ondergang betekenden. Hij probeerde zorgvuldig elk beeld, elke inhoud afzonderlijk te begrijpen om het zoveel mogelijk rationeel in te passen in zijn leven. Hij stelde dat begrip, kennis en inzicht niet genoeg zijn. De beelden van het onbewuste leggen de mens de verantwoordelijkheid op om ze in zijn leven te integreren. De inzinking die Jung halverwege zijn leven overviel, greep hij aan als kans om te ontdekken hoe de psyche zich in dergelijke tijden gedraagt. En hoe ze de kracht vindt zichzelf te genezen.

Dat is exact wat intuïtief schilderen mij brengt. Vanuit een open ontvankelijke houding en met een zekere nieuwsgierigheid stel ik mij open voor wat zich mag ontvouwen. Soms stroomt

het vanzelf. Soms loop ik vast. Altijd blijf ik aanwezig bij mezelf en afgestemd op het wetende, zelfhelende veld. Ik volg mijn impulsen. De kleuren die mijn ogen kiezen. De beweging die mijn handen maken. Ik kijk en zie. Het lijkt wel of het intuïtief schilderen steeds weer poorten opent en mij bij een dieper weten en mijn eigen wijsheid brengt. Tijdens het schilderen kom ik in contact met mijn (onbewuste) individuele levensgeschiedenis, ingebed in een ruimere dimensie en het collectieve veld.

Intuïtief schilderen is voor mij zeer vergelijkbaar met het proces en het effect van actieve imaginatie, focussen of opstellingen. Maar voor mij is het schilderen vaak een veiligere manier van werken die minder overweldigend en meer hanteerbaar is. Tijdens het schilderen ben je niet alleen 'overgeleverd' aan beelden. Maar vanuit een ontvankelijkheid ben je tegelijk actief en scheppend bezig. Dat maakt het heel bijzonder en ook heel anders. Je kan er bovendien makkelijk uitstappen en het proces op elk moment zelf onderbreken.

Holy Grail - Soul Retrieval - Sirens call

Als een omgekeerde doos van Pandora komen krachtige én pijnlijke schaduwstukken weer samen in heelheid op een diepere, wezenlijke laag waar er vrede is en rust in mezelf. Waar de levensstroom mij terugbrengt naar mijn essentie in verbinding met de Graal. Mijn Graal. Om voorbij wat geweest is, oude destructieve patronen en relaties achter mij te laten. Pas na het schilderen komt het lied 'Sirens call' van Cats on Trees mij tegemoet en nog meer zin en betekenis geeft aan dat wat mijn handen vanzelf op het doek neerzetten. Vooral de zin 'The floating boat is carrying me and I can live my story differently' vat het goedsamen. Het schilderij doet mij -nog maar eens - stilstaan bij mijn essentie en mijn missie. Het roept mij op om te luisteren naar mijn 'sirens call' en mijn hart te volgen.

Persoonlijke transformatie

Afgelopen zomer genoot ik van een deugdlopende vakantie en een weekje opladen aan het strand van Santa Suzanna, Barcelona. Tijdens een bezoek aan Tossa de Mar kwam ik opnieuw in contact met een werk van Marc Chagall, die daar ooit verbleef. De Muze kuste mij hartstochtelijk en nam me mee naar een andere wereld waar tijd niet bestaat. Eindeloos bleef ik rondkuieren in de heerlijke en helende textuur van waterverf, kleuren en penselen ... Een flow die niet te stoppen was. Ik bleef maar schilderen en als vanzelf experimenteren op stenen en in mijn schetsboek. Ik voelde hoe mijn kunstenaarsziel



zich steeds verder opende terwijl ikzelf groeide en transformeerde, uur na uur en dag na dag. Daar in de zomerse zon in nabijheid van water, lucht en zand kwam ik helemaal in mijn element. En voelde ik opnieuw die roep om mij nog veel meer over te geven aan de kracht van intuïtief schilderen.

Die week kwam ook het werk van Flora Bowley (florabowley.com) op mijn pad. Surfend doorheen haar site viel mijn mond open van verbazing en herkenning. Het voelde als thuis komen. Adem-benemend. Of beter: adem gevend. Haar werken bruisen van kracht en levensenergie. Die kleur, textuur, compositie! Maar ook wat zij schrijft en

hoe zij aan de slag gaat met intuïtief schilderen om mensen bij hun eigen muze te brengen is zo kloppend met hoe ik het de afgelopen twaalf jaar heb ervaren. Ook voor mij is het schilderen een manier van leven geworden.

Als ik durf controle loslaten en mij kan overgeven aan het creatief proces kom ik steeds weer in contact met een dieper weten. Dan kan zichtbaar en bewust worden wat voorheen onzichtbaar was. Alsof mijn schilderijen steeds weer poorten openen naar mijn essentie en energie vrij maken om nieuwe wegen te ontsluiten. Alsof ze stap voor stap mijn pad zichtbaar maken en dienen als ankers en richtingaanwijzers om mijn eigen weg te gaan. Van binnenuit. Trouw aan meZelf. Ik put er kracht en moed uit. Geloof en vertrouwen. Ze helpen mij om meZelf te manifesteren, mijn leven te creëren en vorm te geven ... Steeds weer ben ik verwonderd over het diep (zelf)helende, vervullende en ont-dekkende effect van intuïtief schilderen. Balsem en voeding voor mijn ziel. De canvassen worden steeds groter en de creatieve stroom neemt mij steeds verder mee.

In de praktijk

Creativiteit is heel wezenlijk verbonden met wie ik ben en hoe ik in de wereld sta. Het is een rode draad geworden die zich doorheen mijn leven en werk weeft. Van waaruit mijn leven en werk zich ontwikkelt en vorm krijgt. Mijn intuïtieve, creatieve kunstvormen zijn een vertaling, een naar buiten brengen en een verankeren van sterk persoonlijk gevoelde energieën en processen. Ze geven vorm aan een diep gevoelde innerlijke roep en vormen de basis voor de (project)werking van mijn privé-praktijk. Binnen Shekinah is er veel aandacht

voor creativiteit en creatieve (transformatie) processen.

Steeds vaker boeken mensen een schildersessie als onderdeel, afronding of bekrachtiging van een persoonlijk traject. Wanneer ik zelf aanvoel dat het hun proces kan ondersteunen of omdat ze er zelf naar vragen. Tijdens het schilderen wordt er een heel proces en een hele weg afgelegd. Ik schep de ruimte waarbinnen mensen zichZelf durven laten gaan in de eigen beweging. Het raakt en ontroert me steeds weer om getuige te mogen zijn van wat zich mag ontvouwen. En het blijft me verwonderen hoe diep de ervaring gaat.

Dit is de werkwijze:

- *Jij intuïtief schilderen laat je alle denken en oordelen los.*
- *Je begint te schilderen vanuit een spontane impuls.*

- *Je kiest op gevoel enkele kleuren uit en volgt dan de beweging van je handen.*
- *Intuïtief schilderen is niet resultaat gericht - het kan daarom nooit 'fout' gaan.*
- *Intuïtiefschilderen brengt je in diepe ontspanning.*
- *Het helpt je om dicht bij jezelf te komen, je bewustzijn te verruimen en het ondersteunt je in je creatief (transformatie)proces*

Het schilderij krijgt nadien vaak een prominente plek in de woning of op het werk. Daar kan de helende energie verder inwerken en dient het schilderij als energetisch anker voor het contact met de eigen (ziele)energie en -pad. Zo bijzonder. Mensen vertellen me ook hoe hun schilderij 'leeft'. En hoe ze er steeds weer andere dingen in zien, boodschappen in lezen of nieuwe facetten in ontdekken. Dat is hoe ik het zelf ook ervaar.

Als psychologe, psychotherapeute en coach ondersteunt Griet Geeraert volwassenen en organisaties om hun potentieel te leven door hen terug te brengen bij hun essentie en missie. Zij helpt hen hun innerlijke kracht te verankeren, zodat ze zelfbewust en trouw aan zichzelf hun eigen koers kunnen varen. Onder de naam 'Shekinah' biedt Griet aan: individuele therapie en coaching, workshops intuïtief schilderen en een jaartraject 2018 op acht donderdagen onder de naam 'Break True. Wild Woman Creative (R)evolution'.
Info: www.she-ki-nah.be

