|  |
| --- |
| **Creatieve verbeelding in een schrift** |

*Wie naar buiten kijkt droomt, wie naar binnen kijkt wordt wakker.*

*C.G.Jung*

Iedereen bezit het. Het is iets menselijks, iets biologisch. We zijn het alleen vaak verleerd: creativiteit. Voor mij staat creativiteit staat gelijk aan **vitaliteit of levensenergie**. Het komt uit het diepste binnenste van onszelf. Als je de verbinding met dat creatieve stuk in jezelf levend houdt, draagt het bij tot **zingeving in het leven**. Het ontwikkelen en stimuleren van die creativiteit en van de band met jezelf, is een belangrijk doel van het Creatieve Dagboek.

Het Creatieve Dagboek komt uit Amerika en Canada. Voor het eerst beschreven door Lucia Capacchione in haar boek “The Creative Journal”, daarna overgenomen en verder ontwikkeld door de Canadese Anne-Marie Jobin in “Le Nouveau Journal Créatif” en tenslotte in Vlaanderen op de kaart gezet in “Het Creatieve Dagboek, ontmoet jezelf in woord en beeld” door Sarah Timmermans.

Het is een methode, gebaseerd op de psychologie, de creatieve therapie, schrijftherapie en de algemene creativiteit, waarbij schrijven en beeldende technieken in een schrift worden gebruikt, al dan niet dagelijks. De verschillende technieken die in het schrift gebruikt worden, zorgen voor **meer mogelijkheden tot zelfexpressie**. Het is een manier om **directe toegang** te krijgen **tot je innerlijke wereld**, en dus ook om je **verbeelding te stimuleren**. Het is een ideale manier om **dingen op een rijtje** te zetten, **zingeving te zoeken** en aan **zelfreflectie** te doen, maar ook gewoon om te **ontspannen en plezier** te beleven. Het is een concreet en flexibel hulpmiddel, gemakkelijk om te gebruiken en **toegankelijk voor iedereen**.

Het gaat heel eenvoudig om een schrift waarin je dingen over jezelf kan neerschrijven, neertekenen, plakken, verven … **een proces waarbij je** **de dingen die in jou leven, vertaalt in woorden en in beelden**. Met de nadruk op proces, want een ‘mooi resultaat’, zoals in de kunst, is zeker niet de bedoeling. Het is **de weg** die je in jezelf aflegt **die belangrijk is**. Je ontwikkelt de capaciteit om in contact te staan met dat wat er in je aanwezig is en maakt het daarna tastbaar op papier. Het is een uitdrukking van je vitaliteit.

Creativiteit heeft ook veel te maken met spelen. Door spel en toeval een plaats te geven in dit creatieproces, stimuleer je het ‘out-of-the-box’ denken wat je flexibeler maakt, zowel in je denken als in het leven algemeen. Je vindt plots oplossingen voor dingen waar je voorheen niet aan gedacht had of je begint heel anders over je medemens te denken en er anders mee om te gaan. **De relatie met jezelf verdiepen, verdiept je relatie met de ander.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Creatief** | **Dagboek** |
| Er worden veel creatieve technieken gebruikt  **3 hoofd-’talen’**  *(schrijven, tekenen en collage)*  +  **1 extra ‘taal’**  *(mixed media – de laagjes)*  **= meer expressiemogelijkheden**  **= meer toegangsmogelijkheden tot jezelf**  +  **nog meer creatieve technieken**  (rechterhersenhelft stimuleren, ongebruikelijke technieken, triggers …)  +  **speels element**  (toeval, spel, creëer plezier)  **= stimuleert je (aangeboren) creativiteit** | Het is een **dagboek**  *(persoonlijk, intiem, vrij)*  ↓  Heeft dezelfde **doelen als een dagboek**:  Ventileren, betere beslissingen nemen, duidelijker beeld, verbinding zoeken met jezelf  **= zelfontwikkeling**  ↓  Is **geen therapie**  (alleen, geen therapeut)  maar heeft wel een **therapeutisch effect**  ↓  is **niet** gemaakt om te **tonen**  (is dus geen kunst, scrapbook, art-journal)  **= het proces is belangrijker dan het product** |

*Bron: Anne-Marie-Jobin, Ecole le jet d’Ancre inc.*

Regelmatig creatief in een schrift bezig zijn, of een Creatief Dagboek bijhouden, is een belangrijke vorm van **zelfzorg**, helpt je om dingen van je af te zetten, te ventileren, maar ook de dingen op een rijtje te zetten en plannen te maken. Het is een perfect middel om **verbinding te krijgen en te onderhouden met je eigen voelen en je eigen emoties**. Het is een vorm van **psychische hygiëne**. Het maakt je flexibeler in je denken en geeft je steun wanneer nodig.

Het is ook een fantastische tool om **in groep** mee aan de slag te gaan, maar ook tussen twee of meerdere mensen onderling: tussen gezinsleden, ouder en kind, therapeut en cliënt, vrienden onder elkaar, … Het zorgt voor het opbouwen van herinneringen, voor een bewuste tijd met elkaar, voor het stimuleren of vergemakkelijken van communicatie, voor plezier samen, maar soms ook voor het ontdekken van delen van de ander die je niet zou vermoeden. Verbinding blijft de hoofdtroef van creatieve technieken in een schrift: **via verbinding met jezelf naar verbinding met de anderen om je heen**.