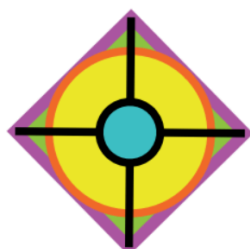


Nieuwsbrief 73 - december 2025

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

Open Dag 14 december 2025	2
Een Pad-verbindingsproject - Wie Doet Mee?	3
Cursus: Rouw & Verlies	5
Cursus: Werken met Kinderen	7
Sessie met Kauw	8
“Alles wat je aandacht geeft, groeit” - een kritische analyse aan de hand van ACT	11
Cursus: Feministische Filosofie: zelf ervaren door Beeldend Werken	14
Oproep Nieuwsbrief	16



Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -
Holistisch Beeldend Kunstenaar
vrijeacademiehetpad.nl - vrijeacademiehetpad@gmail.com



KTNO
KEURMERK

geaccrediteerde
vakopleiding



Tekentaal

Open Dag 14 december 2025



Ontmoet en beleef Vrije Academie 't Pad tijdens de Open Dag op 14 december 2025! Ontdek de creatieve weg van Vrije Academie 't Pad.

Wil je onderzoeken of de Vrije Academie 't Pad iets voor je is, kom vrijblijvend workshops ervaren op onze Open Dag. Je kunt dan wat ervaren over wat je gaat leren. En is het 'wel of niet kunnen tekenen' nodig voor de opleiding? Niet dus! Maar mag wel.

Op onze opleidingen leer je vanzelfsprekend je creativiteit te ontwikkelen maar leer je ook:

- onafhankelijk geld verdienen in je eigen atelier of met je praktijk;
- jouw persoonlijke bijdrage leveren aan je omgeving, jouw authentieke druppel in de wereldzee van de mensheid te zijn;
- binnen je vakgebied verdieping en vernieuwing brengen;
- specialist worden in je eigen vakgebied.

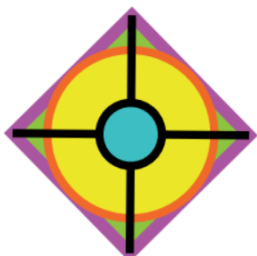


Dagprogramma

Vanaf 11.15 uur ben je welkom met koffie

en thee. We hebben vanaf 12.00 uur drie rondes van workshops: d.w.z. twee keer een creatieve ervaring en één keer een interactieve uitleg over de opleiding door Marjan Raven, of als je dat wilt is er de mogelijkheid een van de workshops in te leveren voor een persoonlijk gesprek over jouw specifieke mogelijkheden.

[Meer informatie op de website.](#)



Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -
Holistisch Beeldend Kunstenaar
vrijeademiehetpad.nl - vrijeademiehetpad@gmail.com

Een Pad-verbindingsproject - Wie Doet Mee?

Georganiseerd door docent Nicole des Bouvrie

Wie doet er mee met een uitwisselingsproject om verbinding via kunst aan te gaan? Zoveel verschillende manieren van kijken, werken en vormgeven. Dit lijkt me een laagdrempelige manier om dat uit te wisselen en elkaar te inspireren.

Wat is het plan?

- We zijn met 10-12 deelnemers. Mensen geven zich op bij mij, en ik maak dan een volgorde van namen die iedereen krijgt. De verzendlijst bevat ook de verzend-datums - ongeveer elke 2 weken. Dus elke keer als je op 't Pad een lesdag hebt, dan lever je een boekje in en neem je een nieuw boekje mee om in te gaan werken.



- Iedereen neemt een leeg tekenboekje

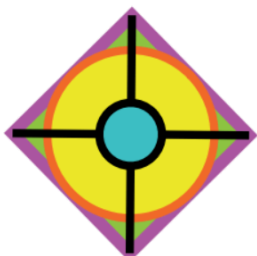
van A5 formaat (dit kan een zelfgemaakt boekje zijn, of gewoon een aantekenboekje, een schrift, wat je zelf wilt). Tip om geen verlijmd boekje te nemen, omdat die snel uit elkaar vallen, zeker als er veel dingen ingeplakt worden etc. Moleskine boekjes zijn ingenaaid bijvoorbeeld. Belangrijk is dat er minimaal 12 bladspiegels te vullen zijn.

- Begin met op de eerste 2 bladzijden (laat eerste bladzijde leeg, en gebruik de eerste bladspiegel van twee lege bladen naast elkaar) iets te laten zien over jezelf, je werk, je gezin, je interesses etc. Dat doe je in jouw eigen vorm, bijvoorbeeld een collage van knipsels, tekeningen, tekst, beeld, quotes, gedichtjes etc. Alles op jouw eigen manier. Je kunt ook een thema aan je boekje hangen, bijvoorbeeld een kleur, muziek, quotes, o.i.d. Misschien heb je een bepaalde vraag die je aan alle makers wil stellen om te beantwoorden?

- Na 2 weken neem je het boekje mee naar 't Pad om het door te geven aan de volgende persoon op de lijst. Bij het opgeven graag aangeven welke lessen je volgt op 't Pad, zodat bij het maken van de lijst ik daar rekening mee kan houden en ook het volgende boekje op tijd voor jou op 't Pad neergelegd kan worden.

- Je hebt dan weer 2 weken om iets in het nieuw ontvangen boekje te doen. In jouw eigen stijl geef je dus een kunstig cadeautje mee in het boekje, weer 2 bladzijden: verf, potlood, stof, collage, wat je maar wilt. Je kunt als je met aquarel o.i.d werkt ook op een los blaadje werken en dat er in plakken.

- Na 20-24 weken krijg je op deze manier een boek vol met uiteenlopende kunstzinnige inspiratie.



Belangrijk om te weten als je mee wil doen ivm kosten:

- aanschaf van een boekje
- je eigen materiaal
- mocht je een keer niet op 't Pad komen, dan kun je een klasgenoot vragen het neer te leggen en komen er misschien verzendkosten bij, van een boekje met de post. Een brievenbuspakje versturen kost 4,25 euro (online bij postnl). Let op dat verzenden tijd kost, dus op tijd verzenden zodat het op de aangegeven datum op 't Pad is.

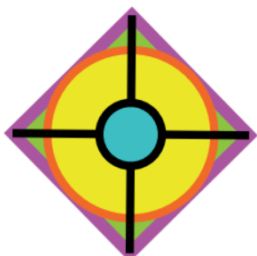
Andere opmerkingen:

- Iedereen mag echt op haar of zijn eigen manier werken, juist de diversiteit maakt dit een geslaagd project.
- Belangrijk je te houden aan het schema, want bij vertraging komt er een kettingreactie :) Als blijkt dat 1 iemand echt de boekjes niet terugbrengt oid, graag aan mij melden, dan proberen we het op te lossen en/of wordt diegene mogelijk geschrappt uit het project.
- Als je zelf om wat voor reden dan ook niet meer mee wil / kunt doen, ook graag melden, dan passen we het schema aan. Maar hopelijk gebeurt dit niet, of alleen in overmacht. Wel belangrijk om dan te zorgen dat boekjes die je nog hebt weer op 't Pad komen in dat geval, zodat niemand haar/zijn boekje kwijt raakt in het proces.
- Je kunt aangeven of je in de Signal/Whatsapp-groep toegevoegd wil worden, leuk om uit te wisselen en/of vragen/ideeën/suggesties te delen met elkaar over het project.

Het is een beetje een experiment, ik hoor graag of er mensen zijn die dit leuk lijkt mee te doen. Het leuke van deze manier van werken is dat je dus elke 2 weken een leuk boekje krijgt, al deels gevuld met kunstige inspiratie, waar jij iets aan bij mag dragen. Aan het einde van het project organiseren we een **Dag van Verbinding** (op zaterdag 13 juni, op 't Pad) -- een leuke dag waarop je je eigen boekje weer terug krijgt, die dan een lange reis heeft gemaakt. Met potluck en in de middag ook nog een kunstzinnige verbindende workshop waarin we samen lekker beeldend aan de slag gaan.

[Opgeven via dit formulier](#) t/m 20 december 2025. Daarna krijgen deelnemers zo snel mogelijk bericht, zodat iedereen een eigen boekje kan gaan maken/aanschaffen/beginnen. Eerste 'ruilmoment' is half januari.

Met kunstige groet,
Nicole des Bouvrie



Cursus: Rouw & Verlies

Vijfdaagse bijscholing rouw en verliesverwerking met behulp van een creatief proces



Hoe helpt creativiteit in processen van rouw en verlies? Verdriet dat niet geuit is, kan tot verschillende klachten leiden, zoals vereenzaming, depressie en ziekte. Door creatief te werken kan iemand in contact komen met beelden uit het onbewuste. Deze beelden vertellen wat van binnen leeft en niet te uiten is met woorden.

De ervaring leert dat dit een helende manier is om met verlies en rouw om te gaan. We gebruiken creatieve middelen zoals tekenen, uitbeelden met materialen (kleurpotloden, pastelkrijt, oliepastelkrijt, bijenwasblokjes), collages, boetseren, schrijven en lichaamswerk.

Waarna we e.e.a. delen met en luisteren naar elkaar. Zo maak je kennis en krijg je ervaring met verschillende kunstzinnige en creatieve werkvormen die helpen bij de verwerking van rouw en verlies.

Hoofd, hart en handen

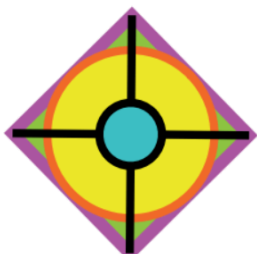
In de lessen werken wij met hoofd, hart en handen: deelnemers brengen hun eigen (verlies)ervaringen in, verwerken deze via opdrachten en reflecteren daarop. Dit creëert een noodzakelijke leerervaring. Achteraf analyseren we samen de stappen om de opgedane inzichten bewust toe te leren passen. Ben je al gewend mensen te begeleiden dan kun je het geleerde zelf in je eigen werkvormen toepassen. In volgende bijeenkomsten delen we samen deze toegepaste ervaringen, wat de geleerde kennis en inzichten verdiept.

Datums: woensdagen 28 januari, 11 februari, 4 maart, zaterdag 14 of 21 maart en woensdag 25 maart 2026. Mocht er 1 dag bij zijn die je niet kunt volgen, neem dan contact op met het secretariaat.

Tijd: 10:00 - 16:30

Prijs: € 695,-

Docent: Yvonne Bal

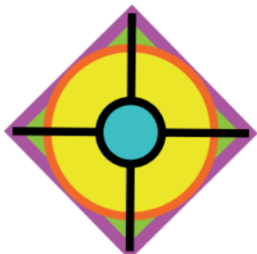


Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -

Holistisch Beeldend Kunstenaar

vrijeademiehetpad.nl - vrijeademiehetpad@gmail.com



Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -
Holistisch Beeldend Kunstenaar
vrijeademiehetpad.nl - vrijeademiehetpad@gmail.com

Cursus: Werken met Kinderen

Een intensieve 5-daagse cursus voor het werken met kinderen, jeugd en jongeren.

Een cursus van vijf dagen als specialisatie bij PSW-3 of HBK-3. Ook belangstellenden in het werkveld kunnen participeren.

Een intensieve 5-daagse cursus voor het werken met kinderen, jeugd en jongeren. Een cursus speciaal voor iedereen die graag met kinderen in de rol van docent of coach werkt en zich wil bijscholen met de werkvormen van de Vrije Academie 't Pad; de holistische beeldende methode gebaseerd op ACT.



Dag 0: Afstemming op ACT en beeldend werken

Dag 1: De magische fase, de ruimte voor dat alles mogelijk is (het kleine kind)

Dag 2: De fantasie fase, de natuurlijke speelsheid wakker houden – procesgericht i.p.v. resultaatgericht

Dag 3: De schaduwfase, uitgaan van de beeldende uitdaging – (zelf)vertrouwen in expansie (de puber)

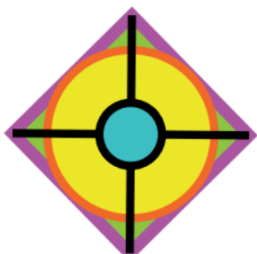
Dag 4: De realistische fase, sociale vaardigheden, wie ben ik, wat wil ik en hoe wil ik zijn – interactieve processen (de adolescent)

Datums: zaterdagen 28 februari, 14 en 28 maart, en 11 en 25 april 2026

Tijd: 10:00 - 16:30

Prijs: € 695,-

Docent: Eva Gysen



Vrije Academie 't Pad

Psychosociaal Therapeut Beeldend - Psychosociaal Coach Beeldend -

Holistisch Beeldend Kunstenaar

vrijeademiehetpad.nl - vrijeademiehetpad@gmail.com

Sessie met Kauw

Gerjan Haasnoot, student PSW-4

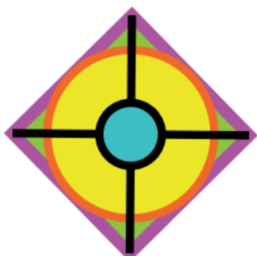
Ik was onderweg, ik zag je liggen, aangereden, dood, op de vluchtstrook naast de snelweg. Iedereen reed met 100 km per uur of meer door, ze waren druk. Ze zagen je niet, of wilden je niet zien, en degenen die je wel zagen vonden misschien je een vies ding of niet de moeite waard, waardeloos... En nu misschien nog... Misschien zelfs nu nog zoals hij hier staat.

En ik wist hoe dat voelde, hoe het is om daar te liggen, terwijl iedereen doorgaat met het leven. Ik ken het nog van toen ik dakloos en verslaafd op straat leefde. Om als vies, waardeloos, en ongezien ding beschouwd te worden. Hoe mensen wegstaren van het pijnlijke in de maatschappij, en doen alsof ze je niet zien. Hoe het voelt om te zijn zoals jij, Kauw. Daar, als rommel langs de weg. Ik ervoer hoe het verhaal uit mijn verleden mij nog steeds zo raakte. Ik accepteerde hoeveel pijn het me deed, en ging ernaar toe. Het was spannend, misschien wel eng zelfs, maar ik deed het toch. Omdat ik merkte dat je me wat wilde leren.

Er vond fusie plaats tussen mij en jou, lieve kauw. Ik merkte hoe sterk de fusie was, en het verhaal dat daaraan kleefde, en ook hoe het ons verbond. Ik maakte contact met jou, en vroeg of je met me mee wilde. Jouw antwoord daarop was een volmondig ja, en ik besloot een verbonden actie te doen.

Ik nam de volgende afslag, en keerde om, mijn eerste stap naar jou, en ook naar wat ik nog mocht aankijken met jou. Ik reed terug totdat ik je zag en zette mijn auto stil op de vluchtstrook. Ik merkte dat naar je terug te gaan me veel spanning opleverde, dat nam ik waar, en ik deed het toch. Ik voelde dat dat het juiste was om te doen, al vond ik het moeilijk. Ik wist dat wij allebei niet waardeloos waren, en dat wat je me te vertellen had een waardevolle boodschap zou zijn. Ik zag hoe hard je geraakt was, en dat raakte mij. En het raakte me dat je met me mee wilde, al wist ik nog niet precies wat je me wilde gaan zeggen. Ik haalde je van de vluchtstrook, stopte je in een plastic zakje, en nam je mee naar huis. Ik wilde dit samen met jou gaan doen. Daar legde ik je in de vriezer, zodat dat wat aan je vrat kon bekoelen, om je de tijd te geven tot het tijd was voor jou om aan de slag te gaan, en om ruimte te maken voor dat wat we samen mochten gaan doen.

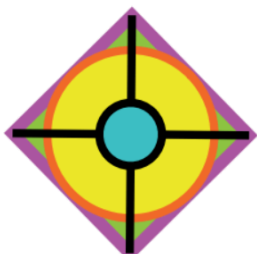
Elke dag verbond ik me met jou, en luisterde ik naar je. Na een tijdje was het zover, ik mocht je uit de vriezer halen om samen aan het werk te gaan. Ik kon niet ongedaan maken wat er met je was gebeurd, ik kon je niet ondoord maken. Maar ik kon je wel weer tot leven brengen door onze boodschap een stem te geven. Liefdevol en met compassie gingen we samen aan de slag. Wat was het moeilijk om het mes in je te zetten, om dat wat aan je zou gaan rotten weg te halen. Maar ik bleef met jou en mezelf in contact, ik luisterde naar jou en ook naar mezelf, checkte of dat wat ik waarnam



klopte, en jij zei dat het ok was. En ik deed het toch. Je zei me: Gebruik van me wat je nodig hebt... Geef ons verhaal een stem... Laat iedereen zijn of mijn boodschap ervaren in de stilte.

Wekenlang waren we bezig, en stapje voor stapje gingen we vooruit. Wat leerde ik veel van jou, en jij misschien ook van mij. Er waren veel moeilijke momenten, tegenslagen, oude frustratie en verdriet. In het hier en nu, zie ik dankzij jou, dat alles wat gebeurd is in mijn leven mij heeft gebracht tot waar ik nu ben. Al doen de herinneringen aan die gebeurtenissen nog steeds pijn, ik accepteer dat dat er is. Zonder die herinneringen en pijn had ik nooit geleerd wat belangrijk is voor mij. Wat ik wil dat mensen over me zeggen als ik zelf dood ben. Ik hoef me niet te laten leiden door vermijding en patronen die weggaan van de pijn. Want ik heb ervaren dat het pijn doet, maar ook dat ik de pijn aankan. Hoe waardevol die pijn is, en hoe het me leert hoe ik wil zijn.

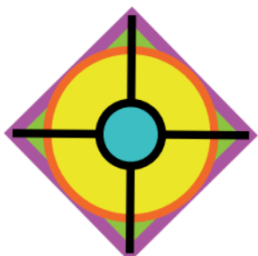
Jarenlang heb ik alles gedaan om 'mooie' dingen te doen, te maken wat de mensen 'mooi' vinden. Omdat ik dan dacht waardering te krijgen van anderen en ze zouden zeggen dat ik een goede Kunstenaar was. En wat liep ik daarin vast, ik maakte eigenlijk niks meer, omdat het toch niet goed genoeg zou zijn. Ik dacht die waardering vanuit iemand anders nodig te hebben enkel omdat ik die waardering voor mijzelf niet heb. Om die uit mezelf te halen, dat is moeilijk. Nu, dankzij jou kauw, heb ik geleerd dat het me helemaal niet gaat om iets moois maken en wat het met een ander doet. Maar dat het gaat om mezelf raken, verbonden en in het moment. En ook richting houden in het proces. Voor sommigen is dit werk misschien afschrikwekkend, confronterend of luguber. Maar ik kan je eerlijk zeggen dat dat me eigenlijk niet uitmaakt. In alle oprechtheid denk



ik dat dit één van de beste dingen is die ik heb gemaakt. Want soms is het leven gewoon niet mooi, soms is het gewoon kei moeilijk en is het pijnlijk, confronterend, hard oneerlijk en zwaar. Het is wat wij ermee doen dat het verschil maakt. Of het nu is als therapeut, coach of als mens. Het is wat jij kiest dat invloed heeft.

In de stilte en het donker komen we vaak de meest waardevolle lessen tegen. We zijn constant bezig de stilte op te vullen en het donker lichter te maken. Daarom heb ik gekozen voor deze manier van presenteren. Ook staat het voor mij symbool voor het menselijk onvermogen om te communiceren en hoeveel we tegen kunnen komen in de stilte. En hoe moeilijk het kan zijn om naar het confronterende te gaan, als ook de pijn. En hoe snel oordelen in onszelf aangaan bij het zien van iets wat we misschien niet zo prettig vinden om te zien.

Ik ga verder met PSW-4. Net als met kauw wil ik mensen echt zien en horen, ze helpen om een zo compleet mogelijke ervaring van het leven te hebben, zodat ze bij zichzelf kunnen zijn en zo in hun kracht kunnen staan en dat uit het leven te halen dat er toe doet. Al is het er maar één, het is als de druppel die in het water valt, de rimpels verspreiden zich. Elk lied dat wel gezongen wordt, elk ding dat wel ervaren wordt, elke stem die gehoord wordt of elk mens dat zich echt durft te laten zien. Elk gedicht dat geschreven wordt, elk kunstwerk, elk verlangen wordt geleefd, ze tellen allemaal. En stukje voor stukje maken ze deze wereld een beetje mooier. Het heeft invloed op ons allemaal. We zijn onlosmakelijk verbonden, net als ik, jij en kauw. Dus druppel jouw druppels in het water, dan druppel ik die van mij. En je zult zien: De druppels worden golven die alles in beweging zetten. Maar alleen jij kunt het doen, Dus ga ervoor, jij Fucking superheld, want je bent geweldig!



“Alles wat je aandacht geeft, groeit” - een kritische analyse aan de hand van ACT

Nicole des Bouvrie, docent

Sommige zinnen klinken goed en worden te pas en te onpas ingezet. Een van die zinnen die de ronde doen in de misschien wat meer *Happinezzz*-spirituele wereld, is de zin ‘Alles wat je aandacht geeft, groeit’. Een zin waarvan mijn haren overeind gaan staan, maar waarom eigenlijk?

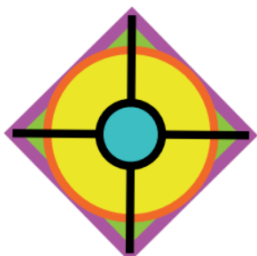
Een plantje dat je aandacht geeft, door water te geven en te zorgen dat er licht en frisse lucht bij komt, door te zorgen dat de wortels niet bevriezen... dat plantje groeit. Aandacht is ook belangrijk bij de opvoeding van een mens, zonder de juiste aandacht zal het potentieel minder makkelijk verwezenlijkt worden. Dus ja, aandacht heeft echt wel een verband met groei. Toch? Tenminste, dit zijn een paar voorbeelden waardoor die zin een duidelijke waarheid in zich lijkt te dragen. En dat klopt. Maar dat er een kern van waarheid in zit, maakt de zin nog niet kloppend of gezond.



Gebruik

De zin ‘alles wat je aandacht geeft, groeit’ wordt vaak gebruikt om te rationaliseren dat je naar het goede en fijne moet kijken, en geen aandacht moet geven aan iets dat naar of vervelend of iets dergelijks is. Volgens mij zijn er massa's Instagram beroemdheden die dit soort ‘manifesteren’ verkondigen. (Ik heb deze claim bewust niet onderzocht, misschien zijn er geen massa's, maar het fenomeen bestaat weldegelijk.) Je manifesteert jezelf rijk door gewoonweg te denken dat je al rijk bent. Door rijkdom te manifesteren, vult je bankrekening je – nou ja, als je cursussen verkoopt over manifesteren aan mensen die op hun beurt ook weer cursussen gaan verkopen, etc. Dat dit soort pyramide-spelen zijn op zich al gevaarlijk, maar de onderliggende gedachte over ‘manifesteren’ is dat ook.

Sommige vormen van cognitieve gedragstherapie gebruiken iets dergelijks ook. Daarbij komt het erop neer een foute gedachte te vervangen door een goede gedachte. ‘Ik ben een mislukkeling’ vervangen door ‘ik kan het’, bijvoorbeeld. En ja, die goede gedachte kun je best elke dag tegen jezelf zeggen en dat zal ook zeker invloed hebben. Maar de



vraag is hoe je dan omgaat met de volgende tegenslag die je in het leven zal tegenkomen. Ga je dan nog harder tegen jezelf moeten zeggen dat je het wel kan?



Rationalisatie als Vermijding

Volgens ACT (Acceptatie en Commitment Therapie) zijn dit allemaal voorbeelden van vermijding. Vermijding is een proces van ergens van weggaan. Meestal pijn of verdriet of angst, maar je kunt ook fijne dingen vermijden. De redenen waarom je vermijdt zijn eindeloos, maar die zijn niet zo belangrijk. Het is goed om vermijding te herkennen: patronen van gedrag om iets uit de weg te gaan. Waar kun je dan aan denken? Alcohol, snoepen, seks,

instagram-scrollen, eigenlijk alle soorten van verslaving dus. Maar ook alles willen begrijpen, structuur, anderen de schuld geven, uitstellen, en alle vormen van afleiding. (Eigenlijk kan vrijwel alle gedrag ingezet worden als vermijding, is mijn persoonlijke hypothese. Net als dat vrijwel alle gedrag ingezet kan worden als verbonden actie – met iets meer uitzonderingen.)

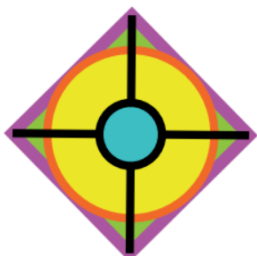
Vermijding klinkt heel negatief, maar het werkt vaak heel goed – daarom doe je het ook. Het heeft namelijk een vrijwel direct en kortstondig effect: vermindering van dat nare gevoel. Daarom heb je het ook jarenlang gedaan. Maar het werkt voornamelijk in de zin van dat iets niet aangekeken wordt, en het vereist dus energie om iets te omzeilen, om iets te overleven.

De zin 'alles wat je aandacht geeft, groeit' wordt ook makkelijk ingezet als vermijding. Het geeft je immers een rationeel klinkende reden waarom je niet naar het nare/vervelende hoeft te kijken. Nee joh, niet naar je angst of verdriet of pijn kijken, want daar wordt het alleen maar groter van. En dat klopt ook, in eerste instantie.

Wat is aandacht, eigenlijk? Fusie?

Maar als het klopt dat het nare groeit als je er naar kijkt, dan klopt die zin toch? Dan groeit alles wat je aandacht geeft. Ja en nee. Want wat wordt er eigenlijk bedoeld met 'aandacht'. Bij ACT wordt er onderscheid gemaakt tussen twee soorten aandacht. De ene is inflexibel (fusie) en de andere is flexibel (acceptatie). (ACT heeft tot doel van psychologische inflexibiliteit naar psychologische flexibiliteit te bewegen.)

De inflexibele manier van aandacht geven noemt ACT 'fusie'. Bij fusie gaat het erom dat je fuseert, samenvalt met hetgeen je aandacht geeft. Het overweldigt je dan, het wordt alles, er is dan niks anders meer zichtbaar. Een goed voorbeeld is volgens mij



bijvoorbeeld depressie, dat is een staat waarin je hele leven en je hele zelf samenvalt met een donker gat wat alles opgeslokt heeft en waar je dus nooit meer uitkomt. Dat is tenminste de depressieve ervaring, een pure fusie met het zwart. Die fuserende aandacht maakt dus dat je helemaal vast komt te zitten in datgene waar je mee fuseert, dat is waarom ACT het inflexibel noemt. Er is geen beweging mogelijk, er is alleen maar dat. Waar je mee fuseert is niet zo belangrijk, of je nu fuseert met een 'positieve' gedachte zoals 'ik moet blij zijn' of met een 'negatieve' gedachte zoals 'ik ben slecht', de fusie maakt inflexibel. (ACT maakt daarom niet echt onderscheid tussen goede of slechte gedachten, vandaar dat ik 'positieve' en 'negatieve' tussen aanhalingstekens zet. Het gaat om *hoe* je omgaat met die gedachten, niet *wat* die gedachten zijn.)

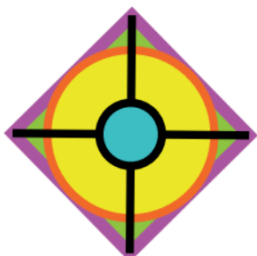
Als het in de zin 'alles wat je aandacht geeft, groeit' gaat om aandacht als fusie, dan klopt de zin. Maar dan is het geen helpende zin dus, want het betekent dan dat zowel het fijne als het nare, wat je ook aandacht geeft, het leidt tot een versmelten en vastzitten en is dus sowieso naar. (Wat overigens ook het geval is als iemand zich laat versmelten met het idee 'ik ben rijk (geld)', want dan gaat alles nog over geld en moet is het niet mogelijk om tegenslag te hebben, of toe te geven dat je niet rijk bent, en dus wordt er nog meer geïnvesteerd en leningen aangegaan, en zo raken mensen dus alles kwijt door hun fusie met de 'positieve' gedachte.)



Aandacht als acceptatie

De andere vorm van aandacht die bij ACT voorkomt is 'acceptatie'. Acceptatie is geen passieve, schouderophalende oh ja, dat is er ook, wat maakt het uit. Nee, acceptatie is een actief proces van aankijken, bij aanwezig zijn, mee-zijn. Aandacht geven dus. ACT staat voor Acceptatie en Commitment Therapie – en het is niet voor niets dat acceptatie in de naam zelf zit. Dit is waar ACT om gaat, waar het om gaat in een menselijk leven. ACT is zeker niet de eerste die dit beweert, lees een willekeurig deel van de Tao als je meer wil weten over 'acceptatie' zoals ACT dit bedoelt. Een heel moeilijk begrip, wat mensen dus al duizenden jaren beoefenen.

Maar ook zonder verregaande training kun je meestal wel de beweging opmerken om te beoordelen waar het om gaat. Ga je ergens weg van (vermijding) of ergens naar toe (acceptatie). En dan niet op de manier dat alcohol drinken richting dronkenschap gaat. Vermijding is meestal makkelijker te herkennen, en dan kun je je afvragen: wat vermijd ik eigenlijk? Meestal: pijn/verdriet/angst. En dan kun je steeds je gedrag beoordelen op of je daar van weggaat of naartoe beweegt.



Het gaat te ver om nu in dit al te lange stukje veel verder uit te wijden over waarom acceptatie belangrijk is volgens ACT, maar in het kort gaat het er om dat er een soort ruimte ontstaat als je iets werkelijk accepteert, je hoeft er dan niet meer voor weg te lopen. En je krijgt ruimte om je leven in te richten aan de hand van je waarden, in plaats van dat je gedrag wordt beheerst door vermijding.

Dus terug naar de zin 'Alles wat je aandacht geeft, groeit.' Als aandacht over acceptatie gaat, dan betekent die zin dat alles wat je accepteert, zou groeien. En dat is niet het geval. Angst/pijn/verdriet die/dat je werkelijk accepteert, groeit juist niet. Net zoals fijne dingen die je accepteert, die zijn gewoon, zonder dat ze verder je leven in hun greep houden.

Maar maar maar...

Zijn er dan geen gevallen te ontdekken waar je die zin 'Alles wat je aandacht geeft, groeit' wel op los zou kunnen laten? Nou ja, volgens ACT zijn waarden belangrijk, de persoonlijke waarden waarnaar je wil leven, die je richting geven. Een soort van vuurtoren, waar je ook dobbert in de oceaan, die waarde geeft je een richting waarin je kunt varen. Waarden zijn bijvoorbeeld vrijheid, zorgzaamheid, vriendschap, liefde, etc. En waarden aandacht geven, klinkt best oké toch? Nou ja, nee.

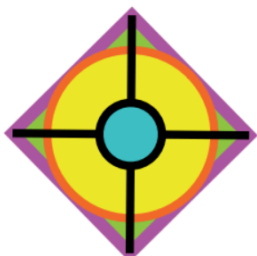
Fuseren met een waarde gaat om het fuseren met het concept, een idee van die waarde en maakt dat je vast komt te zitten in dat specifieke idee. Bijvoorbeeld fuseren met de waarde vriendschap, dan moet je dus vrienden hebben, en dan gaat het om een doel, niet om een richtinggevende kracht. Je fuseren is je vastbijten in een bepaald iets wat op een zeker moment best waarde-gericht zou kunnen zijn geweest, maar door de inflexibiliteit ervan kun je niet meer in nieuwe contexten nieuwe keuzes en waarden inzetten. Je zit vast.

Acceptatie van een waarde, ok, prima. Maar daar groeit het niet per se van. Als het gaat om het groeien als in het meer waardegericht handelen kunnen doen in je leven, kun je beter je eigen *shit* accepteren in plaats van je waarden accepteren.

Oftewel, het is een lege zin die voornamelijk vermijding in de hand speelt en tot minder acceptatie van werkelijke gevoelens en ervaringen leidt.

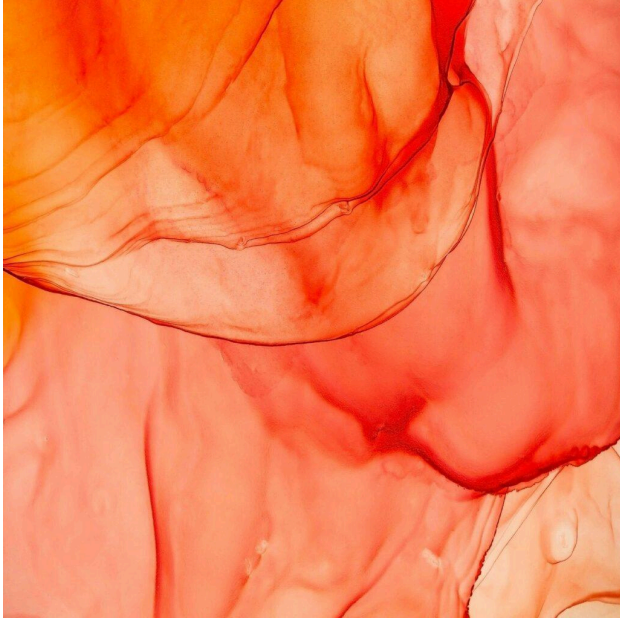
Disclaimer

Dit artikel is geschreven op persoonlijke titel en puur een eigen reflectie aan de hand van mijn ervaringen met ACT en menselijk handelen in mijn zelfstandige praktijk als psychosociaal therapeut beeldend te Nuenen (www.nobyeni.com), alsook mijn ervaring als docent ACT, praktische filosofie en beeldend werken aan Vrije Academie 't Pad.



Cursus: Feministische Filosofie: zelf ervaren door Beeldend Werken

Vier dagen hedendaagse filosofie ervaren via beeld en lichaam



Filosofie is zoveel meer dan iets met moeilijke woorden en veel tekst en lastige concepten en namen. Filosofie gaat over hoe je in de wereld staat. Hoe je verantwoordelijkheid neemt voor wie je bent en wat je doet.

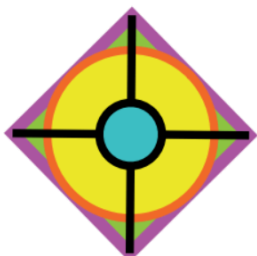
Filosofie gaat over hoe je bent en wat voor invloed dat heeft op de mensen om je heen. Filosofie is een houding, die je kunt onderzoeken en ondervinden door kunstzinnig bezig te zijn. En dat gaan we in deze cursus samen doen.

Onder leiding van filosofe dr. Nicole des Bouvrie, gepromoveerd in de hedendaagse filosofie en docent ACT en beeldende therapie op Vrije Academie 't Pad, gaan we in deze cursus vier dagen lang ons onderdompelen in de filosofie op de Pad manier – dus door te ervaren, te reflecteren en vooral veel beeldend zelf bezig te zijn. Niet (te veel) praten, maar doen dus.

Er zullen elke dag een aantal filosofische concepten centraal staan, waar we door beeldende oefeningen mee aan de slag gaan en meer te weten over komen.

Datums: dinsdagen 31 maart, 14 april,
12 mei en 2 juni 2026
Tijd: 10:00 - 16:30
Prijis: € 600,-
Docent: Nicole des Bouvrie

(Beeld rechts: door Bracha Ettinger)



Oproep Nieuwsbrief

Graag ontvangen we al jullie ervaringen, reflecties, foto's en ideeën voor de volgende nieuwsbrief, uiterlijk **1 maart 2026**. Boekverslagen, museumbezoeken, reflecties, gedichten, ervaringen, kunstwerken, terugblikken, presentaties, alles is welkom!

Graag tekst in een word-bestand of in de mail zelf aanleveren, en alle foto's als **los bestand** bijgevoegd in jpeg of png formaat.

Alvast bedankt, en ik zie uit naar jullie bijdragen!

Nicole des Bouvrie nicole.vrijeacademiehetpad@gmail.com

