

Op weg met kleuren en vormen: genieten van het avontuur!

Dagelijks komen er verschillende mensen naar de kunstzinnige therapie. Wat doen ze daar eigenlijk? Ze schilderen, tekenen en/of boetsen. Dat kan met diverse technieken. Iedere techniek en ieder materiaal heeft zijn eigen werking. Die werking kan je ervaren in de kunstzinnige therapie, en daar hoef je niet voor te kunnen tekenen of schilderen!

Kunstzinnige therapie is een therapievorm die haar wortels heeft in de antroposofie.

Voor mij als kunstzinnig therapeut is de antroposofie dan ook de bron van waaruit ik leef en werk. Ik vind het een uitdaging mijn werk te vertalen in een taal die iedereen verstaat. Ik zie de patiënt als een mens die zoekt naar gezond evenwicht in het leven. Voor iedereen is dat weer anders. In evenwicht zijn heeft voor de één een andere kleur dan voor de ander. Ik geloof niet in standaard oplossingen voor problemen, maar zoek naar wat deze ene mens uniek maakt. Waar zijn of haar kracht ligt, om zo te helpen zelf een evenwicht te hervinden. Ik vind het bijzonder mensen te mogen begeleiden in dat proces.

In onze tijd worden ons denken en onze zintuigen zeer sterk aangesproken.

Als mensen bij mij komen, weten ze soms perfect wat er aan de hand is en wat ze er aan moeten doen. Alleen lukt dat dan niet: het hoofd weet het wel, maar hoe breng je dat in praktijk? Bij de kunstzinnige therapie ga je aan de slag. Je boort daarmee in alle rust de bron van je eigen creativiteit aan. Dat is een gebied waar het denken zich niet zo thuis voelt. Voor sommige mensen is dat alleen al beangstigend: loslaten wat vertrouwd is. Als dat dan gaandeweg lukt, blijkt het een enorme bevrijding. Het geeft rust, er ontstaat nieuw vertrouwen. Het resultaat is niet het doel, het gaat om de weg erheen. Wat kom je onderweg tegen, waar bots je tegenaan, wat gaat gemakkelijk? In onze zo op prestatie gerichte maatschappij is het vaak een hele klus die prestatiegerichtheid los te laten, en juist goed rond te kijken op de weg die je gaat.

In een relatief kort tijdsbestek van een maand of drie, kan er door kunstzinnige therapie veel gebeuren. De hulpvrager werkt daarbij zelf actief mee. Kunstzinnige therapie krijg je niet, dat doe je. Aan mij als therapeut is het, om de juiste opdrachten en de juiste vragen op de juiste momenten te stellen. Waardoor iemand verder kan en nieuwe ervaringen mee kan nemen door de week heen.

Er zijn verschillende manieren waarop de kunstzinnige therapie kan werken. Essentieel daarbij is, dat het niet alleen om creatief uiten gaat, maar juist ook om 'innen': mee naar binnen nemen, zodat je van binnenuit een verander- of genezingsproces in gang kan zetten. Daarbij maken we direct gebruik van de werkzaamheid van de diverse materialen en technieken. Als ik iemand met bijvoorbeeld blauw laat schilderen, werkt de rustige streek met de verf op het vochtige papier, werkt de kleur, werkt de aandacht. Daar hoeven we niet veel woorden aan vuil te maken. Mensen beleven dan dat ze ontspannen, dat ze zich rustiger voelen.

Er zijn mensen bij wie het belangrijk is, specifiek op het gebied van emoties te werken. Zij moeten zich uiteen zetten met verwarrende of storende gevoelens, die het dagelijkse functioneren bemoeilijken of onmogelijk maken. Die gevoelens moeten een plek krijgen, maar moeten ook hun plek weten. Het zichtbaar maken op papier of in klei kan daarin een eerste stap zijn. Ik moedig dan aan, veranderingen aan te brengen, in dat wat op het papier of in de klei verschijnt. Daarmee brengen ze ook in zichzelf dingen die vast zitten, in beweging.

Veel maak ik gebruik van verhalen, sprookjes of gedichten. Ook kan gaandeweg een eigen verhaal ontstaan. Mensen herkennen zichzelf in hun diepste wezen. Het intensief bezig zijn (en dat is dóen) met de beelden van deze verhalen geeft moed, om in beweging te komen, of juist tot rust, tot acceptatie. Het kan ook een richting zichtbaar maken.

Sommige mensen hebben vooral veel baat bij het bewustmakende aspect van de kunstzinnige therapie. Wat ze op papier voor zich zien gebeuren herkennen ze uit hun dagelijkse leven. En

dan gaat het niet om ingewikkelde dingen: Met het tekenen van een cirkel, of het maken van een grens tussen twee kleuren, komt menigeen grootse eigen waarheden of struikelblokken al tegen. Op papier blijkt er vaak een oplossing te zijn voor problemen. Dat kan dan de duw geven om ook in het gewone leven dingen anders aan te gaan pakken. Het vervult me telkens met eerbied en respect, als ik dat bij mensen zie gebeuren.

Eens was Margot¹ bij me. Ze zei: 'ik heb nu toch al heel wat therapie-ervaring, maar dat dit zó sterk zou werken had ik niet verwacht!' Zij doelde daarmee op de processen die op gang kwamen in de dagen tussen de therapie sessies door. Margot worstelde enorm met haar kinderen. In de therapie werd al gauw duidelijk, dat het niet zozeer om de kinderen ging, als wel om haar manier van omgaan met emoties en met grenzen stellen. In haar schildering zochten we naar nuances in de overgang tussen twee kleuren. Eerst zat ze helemaal vast in de manier waarop ze dat had gedaan, maar na wat oefenen lukte het toch, daar variatie in aan te brengen. Ze was verbaasd over het resultaat. De week daarop vertelde Margot me, dat ze zich wiebelig en onrustig voelde, en dat ze die week vreselijke ruzie met haar zoon had gehad. Maar in die ruzie, ontdekte ze, had ze nu voor het eerst duidelijk haar grens aangegeven: tot hier, en niet verder. Dat, wat haar op papier gelukt was, lukte Margot nu ook in de praktijk van het leven, zonder dat ze dat bewust in de gaten had gehad.

De processen die op gang komen, zijn niet alleen maar leuk. Het kan pijnlijk zijn je eigen worsteling of onvermogen zo concreet voor je te zien. Maar het is ook een vreugde, als het gaandeweg lukt daar toch grip op, of beweging in te krijgen. Kunstzinnige therapie is een reis in de wereld van kleuren en vormen.

Het is als een voetreis door een prachtig gebied: soms stoot je je aan stenen, of staan de blaren op je voeten, maar de rijke ervaringen kunnen je niet afgenomen worden! Die rijkdom neem je mee.

¹Gebruikte namen zijn gefungeerd