



Genezen door kunst

Werken met kleuren en vormen is bevorderlijk voor je gezondheid, zegt kunstzinnig therapeute Victoria Smits van Oyen. “De mens is van nature een scheppend, creatief wezen en veel mensen lopen vast doordat ze te eenzijdig bezig zijn. Schilderen, tekenen of boetseren zijn geen rationele bezigheden en daardoor kunnen ze je helpen los te komen van het altijd maar in je hoofd zitten malen. Kunstzinnige therapie helpt je weer in balans te komen.”

Kunstzinnige therapie is een onderdeel van de antroposofische geneeskunde. In het antroposofisch mensbeeld wordt het geheel van lichaam, psyche en individualiteit bij ieder mens gezien als een unieke, individuele eenheid. Gezondheid is een dynamisch evenwicht dat door allerlei factoren verstoord kan raken. Herstel van die balans is het oogmerk van iedere behandelwijze en zo ook van de kunstzinnige therapie. Deze vorm van therapie is behulpzaam bij fysieke klachten als hoge bloeddruk, reuma of astma, psychische klachten zoals depressie, angst, slaap- en eetstoornissen, en kan ook bij verwerkings- of bewustwordingsprocessen zoals rouwverwerking, echtscheiding of beroepskeuze ondersteuning bieden. Zowel bij kinderen, jongeren als volwassenen worden goede resultaten geboekt.

Innerlijk proces

Voor kunstzinnig therapeute Victoria Smits van Oyen (47) uit Eemnes is niet het kunstwerk dat haar cliënten maken het doel, maar het innerlijk proces dat door schilderen, tekenen of boetseren in gang wordt gezet. “Om baat te hebben bij kunstzinnige therapie is creatief talent niet noodzakelijk. Wat je maakt, hoeft geen schoonheidsprijs te verdienen. Kwalificaties als mooi of lelijk zijn totaal niet aan de orde. De oefeningen zijn er niet alleen op gericht om de aandacht van je ziekte of problemen af te leiden, maar vooral om jezelf op een ander niveau bewust te worden. Met name dat laatste zorgt voor beweging in de blokkades die het probleem veroorzaken.” Daarmee wil ze niet beweren dat kunstzinnige therapie een wondermiddel is dat alle kwalen

de wereld uit helpt. Wel kan er dankzij deze vorm van therapie een aanzienlijke verbetering in de psychische en fysieke gesteldheid van mensen optreden. Victoria heeft dat keer op keer zien gebeuren. Ook bij degenen die er in eerste instantie uiterst sceptisch tegenover stonden. “Mensen die er niets in zagen om met ‘zo’n stom bolletje klei’ aan de slag te gaan, voelden een weldadige rust over zich komen nadat ze hun aanvankelijke tegenzin lieten varen en begonnen met kneden. Het beste dat je erover kunt zeggen is dan ook: je moet het doen om het te kunnen beleven.”

Aanspreken van het onbewuste

Of er getekend, geboetseerd of geschilderd wordt, hangt af van het ziektebeeld van de mensen die therapie volgen bij Victoria. “Iemand die heel sterk in zichzelf gekeerd is,

zou je waarnemend kunnen laten tekenen. Dan trek je de aandacht van hem of haar naar een object in de buitenwereld. Mensen die ergens op zijn vastgelopen, kun je met veel water en kleuren laten werken. Daarmee week je als het ware blokkades los. Omgekeerd is het raadzaam om mensen die moeilijk bij zichzelf kunnen blijven en alle kanten op fladderen te laten vormtekenen. Dat is een techniek om eerst eenvoudige en daarna steeds complexere motieven te tekenen. Een bezigheid die rustgevend werkt en je helpt om je te concentreren. Zelf heb ik ook periodes waarin ik te veel aan mijn hoofd heb. Dan trek ik me terug en ga ik vormtekenen om de balans in mezelf te herstellen.”

Bij kunst wordt het onbewuste aangesproken. Vandaar dat tijdens kunstzinnige therapie gevoelens die naar het onbewuste waren

Sandra Wijker

“Tijdens het schilderen werd een andere laag in mezelf aangeboord.”

Sandra Wijker (41) moest leren omgaan met de beperkingen die de ziekte van Crohn, een chronische darmziekte, haar oplegt. “Willen en kunnen was bij mij niet in balans, omdat ik door mijn ziekte weinig energie heb. Een gegeven waarmee ik moet leren leven. In andere therapieën had ik daarover al vele gesprekken gevoerd en rationeel wist ik het allemaal wel, maar gevoelsmatig was ik er nog niet klaar mee. Tijdens het schilderen leek het net of ik een andere laag in mezelf, die ik met denken niet kon bereiken, nu wel aanboorde. Terwijl ik soms doodmoe en met hoofdpijn naar therapie ging, kwam ik er ontspannen en zonder hoofdpijn weer vandaan. Mijn therapeute vroeg me onder meer te schilderen met indigo. Een kleur die me tegengastend. Toen ik later mijn schildering van een afstand bekeek, zag ik tot mijn verbazing dat die tint een meerwaarde aan het geheel had gegeven. Dat heb ik als een metafoor opgevat. Een aansporing om niet alles dat weerstand bij me oproept acuut uit de weg te gaan, maar op zijn minst het voordeel van de twijfel te geven.”



verdrongen nogal eens komen bovendrijven. Victoria: "Als je wilt, kun je daarover praten, maar dat hoeft niet. Het uitspreken van je gevoelens is niet waar het bij deze vorm van therapie om draait. Je bewust worden van je gevoelens is belangrijker. Het inzicht dat je vanuit jezelf over jezelf verkrijgt, heeft veel meer impact dan wanneer een ander jou ergens op attendeert of mee confronteert. Iets in theorie weten is veel minder indringend dan het vanuit een diepere bewustzijnslaag voelen. Het proces dat dit laatste bewerkstelligt, heeft tijd nodig. Niet voor niets betekent het woord patiënt geduld en dat is precies wat je nodig hebt om jezelf te ontwikkelen. Om dichterbij je kern te komen. Vandaar dat ik liever niet het woord cliënt gebruik, want dat suggereert dat je bij mij je herstel kunt kopen. Zo zit het natuurlijk niet. Ik begeleid het proces waardoor iemand zichzelf beter leert kennen. Zelfkennis is een belangrijke stap bij het hervinden van innerlijk evenwicht."

Gevoelens non-verbaal verwoorden

Een conclusie die de arts Annejet Rümke (49), auteur van het boek 'Verkenningen in de psychiatrie', onderschrijft. "Niet je arts of je therapeut is de persoon die je genezingsproces in gang zet, maar jijzelf. Ieder mens is kapitein op zijn eigen schip. Een arts of een therapeut kan tijdelijk behulpzaam zijn als loods of havenmeester, maar uiteindelijk zet je zelf je koers uit." In de loop der jaren verwees Rümke honderden mensen door naar kunstzinnig therapeuten. "Gevoelens zijn maar ten dele te verwoorden. Dat is een van de redenen waarom de non-verbale kunstzinnige therapie vaak directer en dieper werkt dan de verbale therapievormen. Bij schildertherapie bijvoorbeeld wordt gewerkt met verf op een van tevoren nat gemaakt papier. Met deze zogenaamde 'nat in natetechniek' vermengen de kleuren zich en is het moeilijk scherpe contouren te maken. Het is schitterend om te zien hoe dat proces vaak als resultaat heeft dat fixaties in het denken oplossen. In mijn praktijk heb ik daarvan het voorbeeld gezien bij een vrouw die voortdurend in de clinch lag met haar schoondochter. Het conflict had dusdanige proporties aangenomen dat het haar leven grotendeels vergalde. Van de kunstzinnig therapeut kreeg ze de opdracht om haar lievelingskleur te verbinden met een kleur die ze lelijk vond. Een

oefening die bij haar grote weerstand opriep en die haar aanvankelijk niet lukte. Pas weken later slaagde ze erin een geslaagde ontmoeting in de kleur tot stand te brengen, waarbij nieuwe kleuren ontstonden. Daarmee viel het kwartje. Waar haar zoon haar al zo lang tevergeefs van probeerde te overtuigen, zag ze nu spontaan in: dat er vele wegen naar Rome leiden en dat haar schoondochter het recht heeft om haar eigen route te kiezen. Overigens is weerstand heel vaak iets dat pijn toedekt. Je moet dus bereid zijn om door de pijn heen te gaan. Of zoals de Engelsen zeggen: *you have to feel before you heal*. De patiënten voor wie kunstzinnige therapie niets is, zijn doorgaans mensen die dat proces niet durven of willen aangaan."

Zelf werken aan innerlijk evenwicht

Scheppend bezig zijn kan dus heel therapeutisch werken, maar kan ook voorkomen dat je uit balans raakt. Victoria: "Mensen die al enige aanleg voor creativiteit hebben kiezen vaak uit zichzelf al voor een hobby die een natuurlijk tegenwicht biedt aan de baan die ze hebben. Maar ook als die prikkel totaal ontbreekt, kun je hem wel wakker maken. Ga bijvoorbeeld eens naar een museum en zoek daar een kunstwerk uit dat je aanspreekt. Neem de tijd om ernaar te kijken, je te verdiepen in de weg die de kunstenaar is gegaan om dit te scheppen.

Dat lukt nog beter als je wat simpel tekenerei meeneemt en het kunstwerk natekent - gewoon op jouw eigen manier. Of kijk elke dag eens naar een boom in je tuin, of een die je tegenkomt op weg naar je werk. Kijk naar de veranderingen die hij ondergaat in de seizoenen - zo kwam ik er bijvoorbeeld achter dat een eikenboom bloeit in het voorjaar! Door kunst en de natuur te bekijken school en scherp je je observatievermogen, je zintuigen. Wie meer ziet, voelt, ruikt krijgt meer opties in het leven om zich te bevrijden van eenzijdigheid en daarmee van het gevaar uit balans te raken. Als je eens wilt proberen wat dit voor je doet heb ik een heel simpele oefening: ga, als je je moe of gespannen voelt, aan tafel zitten met een simpele verfloos uit de speelgoedwinkel. Pak een vel papier en een kwast en ga gewoon eens een beetje mengen om op zoek te gaan naar de mooiste kleur rood, of de mooiste kleur blauw die je kunt maken. Neem de tijd, wees niet te snel tevreden en ik kan je garanderen dat je je na een uurtje een ander mens voelt."

Voor informatie:

www.kunstzinnigetherapie.nl
en www.dewervel.nl
'Verkenningen in de psychiatrie, een holistische benadering', Annejet Rümke, Christofoor, € 45,-, ISBN 9060384911.

Jan Braams

'Ik moest me overgeven aan een proces dat ik niet in de hand had.'

Als technisch medewerker van een energiebedrijf kreeg Jan Braams (54) verschillende reorganisaties voor zijn kiezen waardoor de werkdruk extreem hoog opliep. Daarnaast was hij nog actief voor de ondernemingsraad en de vakbond. Werkweken van tachtig uur waren geen uitzondering. Als vader van vier kinderen had hij amper tijd voor zijn gezin. Zijn arbeidsethos ging zo ver dat hij ook thuis nog tot in de kleine uurtjes over dossiers gebogen zat. "Als kind van een middenstander ben ik opgegroeid met het motto 'niet zeuren, maar doen'. Dat deed ik dus. Tot ik er letterlijk en figuurlijk bij neerviel. Mijn arts raadde me kunstzinnige therapie aan. Hoewel ik daar van anderen positieve geluiden over had gehoord, leek het me voor mezelf eigenlijk niks. Ik ben een technet die gewend is schematisch te werken. Nu moest ik ineens met waterverf aan de gang en me overgeven aan een proces dat ik niet in de hand had. Terwijl het bij mij van binnen op slot zat, vloeide mijn schilderwerk alle kanten op. Frappant genoeg had dat de uitwerking dat er ook in mezelf van alles los kwam. Na afloop van de therapieessies maakte ik vaak een wandeling door het bos en dan biggelden de tranen over mijn wangen. Kwamen ineens alle emoties eruit die ik jarenlang had weggedrukt. Dat luchtte enorm op en heeft mijn ogen geopend. Werk is nog altijd belangrijk, maar inmiddels meer in evenwicht gebracht met mijn privé-leven. Vroeger kon ik ook van het leven genieten, maar niet zo intens als nu."