

Schubertania

In het avondduister op een plek buiten New York
een uitzichtpunt van waaruit je met één enkele blik
de huizen van acht miljoen mensen kunt omvatten.

De reuzenstad daarginds is een langgerekte
flikkerende sneeuwbus, een spiraalnevel van opzij.
In het binnenste van de nevel worden koffiekopjes
over de toonbank geschoven, bedelen etalages
bij voorbijgangers, een krioelen van schoenen
dat geen enkel spoor achterlaat.

De klimmende brandtrappen, de liftdeuren die
dicht glijden, achter deuren met veiligheidssloten
een voortdurende stortvloed van stemmen.

Ineengezakte lichamen dutten in de subwaywagens,
de voortstormende catacomben.

Ik weet ook buiten alle statistiek om dat op
ditzelfde moment ergens daarginds in een kamer
Schubert gespeeld wordt en dat voor iemand
die tonen werkelijker zijn dan al het andere.

Tomas Tranströmer¹

¹ Tomas Tranströmer.
De Herinneringen zien mij,
Bezige Bij 2002

de muzen
aan het
woord

Werken met beeld en muziek
in coaching, therapie en training

Annemijn Birnie
Mirjam Dirkx

Inhoudsopgave

Voorwoord Inleiding

1 De Muzen aan het woord – 15

De oorsprong van de muzen - 16
De muzen als toegangspoort - 18
Raakvlakken met psychologisch begeleidingswerk - 19
De psychologie van de kunst - 20
Symbolen en hun psychologische werking - 22
Kunst als middel - 23

2 Creatie in contact – 27

De kracht van scheppen - 28
De taal van het lijf - 29
Het effect van de muzen in begeleidingswerk - 31
Creativiteit - 33
Het creatieve proces - 34
Creatie in de ontmoeting - 36

3 Het medium muziek – 39

Ritme - 40
De werking van ritme in begeleidingswerk - 42
Le Sacre du Printemps: schaamte - 45
Klank - 46
De werking van klank in begeleidingswerk - 48
Bach: leiden en volgen - 50
Melodie - 52
De werking van melodie in begeleidingswerk - 54
Kindertotenlied: antwoord geven op het lot: - 56
Dynamiek, tempo en vorm - 58

4 Het medium beeldend – 61

Beeldaspecten, de bouwstenen van de muzen - 62
Kleur - 62
De werking van kleur in begeleidingswerk - 65
Licht en donker - 67
De werking van licht en donker in begeleidingswerk - 68
Ruimte - 71
De werking van ruimte in begeleidingswerk - 72
Vorm - 73
De werking van vorm in begeleidingswerk - 75
Lijn, compositie en textuur - 76

5 Het ontmoetingsmodel – 81

De ontmoetingsvlakken en het verbindende veld - 81
Inspiratie - 82
Toegangspoort tot het onbenoembare - 84
Niet-weten - 85
Betekenis geven - 86
De ontmoetingsvlakken in vogelvlucht - 87

6 Begeleider en medium – 91

Het toe-eigenen van de muzen - 91
Kennis en creativiteit - 92
De verschijnselen laten spreken - 93
Het 'wetende lichaam' - 95
Het werken met overdracht en tegenoverdracht - 97

7 Cliënt en medium – 101

Het creatieve proces - 101
Het proces en het product - 104
Het parallelle proces - 106
Overdracht van de cliënt in het medium - 107
De symbolische werking - 110

8 Begeleider en cliënt – 115

De houding van de begeleider - 115
Diagnostiek in de ontmoeting - 116
Diagnostiek en karakterstructuren - 117
Overdracht en tegenoverdracht - 121
Het maken van een kader - 122
Het doen van interventies - 125
Terugkeren naar het ontmoetingsvlak begeleider en cliënt - 126

9 Actieve werkvormen muziek – 128

Stem - 128
Ritme instrumenten - 129
Akoestisch instrumenten - 130
Actieve werkvormen muziek - 131

10 Actieve werkvormen beeldend – 142

Geroepen worden door het materiaal - 142
Tekenen - 143
Schilderen - 144
Boetseren - 145
Collag - 145
Vilten - 146
Gemengde technieken - 146
Actieve werkvormen beeldend - 148

Literatuur
Epiloog
Dankwoord

Inleiding

Voor onze moeders

Dit boek is een ontdekkingsstocht door de magische wereld van de muzen. Het is bedoeld voor ervaren begeleiders die op identiteitsniveau werken, die willen leren hoe ze de muzen kunnen inzetten in hun werk en die geïnspireerd willen worden door de zeggingskracht van de muzen in coaching, therapie, en training. Zoals Tranströmer schrijft dat *“op ditzelfde moment, ergens daarginds in een kamer Schubert wordt gespeeld en dat voor iemand die tonen werkelijker zijn dan al het andere”*, zo willen wij de lezers inspireren om hun eigen werkelijkheid en die van hun cliënten in de muzen te leren herkennen. Want de muzen, ofwel de kunst, uiten zich in een woordeloze en oneindig expressieve taal, die zich makkelijker laat verstaan dan onze spreektaal als het gaat om voelen en ervaren. Een taal die ruimte laat om contact te maken met een innerlijke wereld, met een rijkdom aan belevingen, en die vanuit deze bron spreekt met de buitenwereld door een tekening, een lied, een beeld.

Het gedachtegoed van ‘De muzen aan het woord’ is voortgekomen uit de verbinding van de vakgebieden waarin wij geschoold en gegroeid zijn: de kunsten en het coaching-, therapie- en opstellingenwerk. We zijn op zoek gegaan naar de raakvlakken tussen deze twee dierbare vakgebieden. De psychologische zeggingskracht van de kunst hebben we toegepast in het begeleidingswerk. Dit boek is het resultaat van jarenlang experimenteren en uitproberen, ons scherpen aan elkaar, wederom uitproberen en opnieuw hervinden van onze eigen ‘waarheden’.

We gebruiken ‘muzen’ als we het hebben over kunst, haar werking en de inspiratie die ze brengt. Het woord medium is afkomstig uit de creatieve therapie (tegenwoordig vaktherapie genoemd) en duidt op de discipline muziek of de discipline beeldend werken. Medium gebruiken we in de betekenis van ‘een middel om informatie over te dragen’. Het kan onbewuste processen zichtbaar en hoorbaar maken en zo een brug slaan tussen datgene wat nog onbewust is en concrete vertalingen en oplossingen in de dagelijkse praktijk. We richten ons in dit boek specifiek op de muzen muziek en beeldend werken, maar we nodigen de lezers van harte uit tot het ontdekken van hun eigen ‘muze’ en het vertalen van het beschrevene naar hun eigen (kunst)vorm.

In het werken met de muzen maken we onderscheid tussen actief en receptief werken. Onder actief werken vallen alle vormen waarbij mensen zelf bezig zijn om muziek of beeld te maken, van reproduceren of produceren tot improviseren. Bij receptief werken ondergaan we muziek of beeld zonder deze zelf te produceren.

De term begeleidingswerk gebruiken we om het hele vakgebied van training, coaching, counseling en (groeps)therapie samen te vatten. Als theoretische kaders hanteren we Transactionele Analyse, Neurolinguïstisch Programmeren en Systemisch Werken, omdat we daar zelf in zijn opgeleid. We gebruiken regelmatig begrippen uit deze stromingen, maar zodanig dat de tekst ook goed toegankelijk is voor begeleiders die zijn opgeleid vanuit andere theoretische kaders.

Het boek bestaat uit vier delen, die verschillend van aard zijn. Aan de lezer de vrijheid om van voor naar achter te lezen of te beginnen bij de hoofdstukken die hem* interessant lijken.

In het eerste, beschouwende deel (hoofdstukken 1 en 2) zetten we het raamwerk voor het werken met de muzen neer. In hoofdstuk 1 'De muzen aan het woord' schrijven we over de inspiratie die de muzen geven en verwijzen we naar Jung, die boeiend heeft geschreven over de verbindende kracht van de kunst. We leggen de verbinding tussen kunst en psychologie. Hoofdstuk 2 'Creatie in contact' gaat over de essentiële kracht van het 'scheppen' én van het contact tussen begeleider en cliënt, en hoe beide elkaar kunnen versterken in het begeleidingswerk.

Het tweede deel (hoofdstukken 3 en 4) is meer toegepast van aard en beschrijft de specifieke aspecten en kwaliteiten van de media muziek (hoofdstuk 3) en beeldend (hoofdstuk 4). Deze media zijn informatie-dragers van innerlijke processen. Ze tonen ons de binnenwereld van ons zelf en van onze cliënten. We gaan in op de zeggingskracht en de werking van muziek en beelden. We diepen verschillende muzikale- en beeldaspecten uit en laten zien bij welke vraagstukken je met welke elementen zou kunnen werken. Een verrassende kennismaking met de letterlijk en figuurlijk ongekende kwaliteiten van deze media.

* Voor de leesbaarheid gebruiken we 'hij', 'hem' en 'zijn' waar we ook 'zij' en 'haar' bedoelen.

Het derde deel (hoofdstukken 5 t/m 8) gaat dieper in op het begeleidingswerk en de processen die daarin plaatsvinden. Het bestaat uit vier hoofdstukken rondom het 'ontmoetingsmodel': een model dat laat zien op welke ontmoetingsvlakken gewerkt kan worden in begeleiding. In hoofdstuk 5 introduceren we het model. Vervolgens gaan we in op de ontmoetingsvlakken tussen de begeleider en het medium (hoofdstuk 6), tussen de cliënt en het medium (hoofdstuk 7), en tussen de begeleider en de cliënt (hoofdstuk 8). Op al deze ontmoetingsvlakken vinden betekenisvolle processen plaats die essentieel zijn voor het vak van coach, therapeut, of trainer. Ervaren begeleiders kennen deze processen vanuit verbale coachings- en therapievormen, maar ze worden in het derde deel van dit boek vanuit de invalshoek van de muzen benaderd.

Het vierde deel van het boek (hoofdstukken 9 en 10) is vooral praktisch van aard. Hoofdstuk 9 'Werkvormen muziek' beschrijft het instrumentarium en een aantal muzikale werkvormen. Hoofdstuk 10 'Werkvormen beeldend' gaat in op materialen en technieken en omvat beeldende werkvormen.

Wij wensen je veel leesplezier. Ga op reis, experimenteer, laat je inspireren en improviseer. De muzen zijn overal en voor iedereen toegankelijk. Geef ze de ruimte!

Utrecht 2013,
Annemijn Birnie en Mirjam Dirx



◀ Annemijn Birnie,
De handen, 2013

¹ De wereld volgens
Anish Kapoor, een film
van Heinz Peter Schwerfel
uit 2011

1

de muzen aan het woord

“De studio is een plek waar een experimenteel gedachteproces plaatsvindt. Dat vertaalt zich in verschillende objecten of verschillende soorten beelden. Zodra je gaat nadenken over wat er gebeurt in die objecten of beelden vindt er een proces plaats tussen mij en het object. Dat verschilt niet zoveel van een psychoanalytisch proces. In psychoanalyse heb je de psychotherapeut, de patiënt, en – zou je kunnen zeggen – de gefantaseerde derde. Die komt voort uit een soort spiritueel contact tussen die twee. Het atelier zit vol met zulke geesten, dezelfde gefantaseerde derden. Het scheppen van een werk is vaak een proces van vormgeving daaraan (...) Het gaat niet om mijn innerlijke wereld, die kan mij niets schelen. En de toeschouwers ook niet. Maar als we dat derde object erin betrekken, dan is het opeens een object dat ook de toeschouwer herkent. Het doorgronden is nogal subtiel en gecompliceerd maar uiteindelijk is het een poëtisch object dat iedereen herkent”.

Anish Kapoor¹

Kunst heeft een bijzondere, inspirerende werking; er gaat een zekere magie vanuit. Al sinds mensenheugenis spreken de muzen mensen aan. In dit hoofdstuk bespreken we de waarde van kunst en de wijze waarop de muzen ons roepen. We gaan daarvoor terug naar de Griekse mythologie, waar het woord muzen haar oorsprong vindt in de geschriften van de dichter Hesiodos (Griekse dichter uit de 8ste eeuw voor Christus). Vervolgens maken we een sprong in de tijd naar de grondlegger van de analytische psychologie Carl Gustav Jung, die schreef over de psychologische werking van de kunst. We laten zien hoe de kunst ons beroert en hoe de muzen een verrijking kunnen zijn voor het psychologische begeleidingswerk.

Als zeventienjarige maakte ik een werkstuk over het Concert voor Orkest van de Hongaarse componist Béla Bartók. Bij de eerste beluistering was de muziek een onherkenbare brij voor me. Maar door het telkens te beluisteren, raakte ik bevangen door de klanken van dit grootse orkestwerk. Ik hoorde weemoed, verlatenheid in donkere orkestklanken naast tederheid en melancholie. Hartverscheurende thema's, scherpe en zelfverzekerde statements naast dansende lichtvoetigheid. Wervelwinden van geluid. Geheimzinnige en duistere nachtklanken, en bovenal ook heel veel humor! De combinatie van al deze ervaringen in één werk riep rechtstreeks mijn eigen associaties met de thema's op. Ik luisterde niet slechts, ik beleefde het Concert voor Orkest.

De oorsprong van de muzen

“Als de muzen zingen,
lachen de eeuwige goden.”

Imme Dros²

Het woord ‘muzen’ roept associaties op met de inspiratiebron en de vele verschijningsvormen van de kunst. Kunstenaars hebben vaak ‘een muze’ die hen inspireert. De muze Gala was de inspiratiebron voor de Spaanse schilder Salvador Dalí. Bij leven heeft hij haar veelvuldig afgebeeld. Na haar overlijden heeft hij nauwelijks meer een penseel aangeraakt; hij was zijn muze kwijt.

Het woord ‘muze’ komt uit de Griekse mythologie en staat voor ‘godin van kunst en wetenschap’. Het meervoud ‘muzen’ wordt gebruikt als synoniem voor ‘kunsten en wetenschappen’, hoewel de muzen tegenwoordig meer met kunsten dan met wetenschappen geassocieerd worden. Zoals in de oude godenverhalen omschreven kunnen ze ‘het ware’ laten aanschouwen en naast inspiratie ook mildheid en wijsheid brengen.

Oorspronkelijk was er in de Griekse mythologie slechts sprake van één muze, later sprak men over de drievoudige muze (Melate ofwel meditatie, Mneme ofwel herinnering en Aeode ofwel lied). Hesiodos sprak voor het eerst van de negenvoudige muze. Deze muzen waren de dochters van de god Zeus en de titane Mnemosyne (die symbool staat voor het geheugen). Ze bewoonden de berg Olympus en vertoefden ook graag bij de bronnen

² Imme Dros, Griekse mythen, Querido 2004

van de bergen Helikon en Parnassus. Volgens de overlevering waren ze lieflijk, zongen en dansten ze onovertroffen, en verhaalden ze in hun gezangen van verleden, heden en toekomst. Van de negen muzen was Calliope, wat ‘met de mooie stem’ betekent, de belangrijkste. Zij is de muze van de verhalende dichtkunst. Daarnaast waren er muzen van de geschiedenis, de tragedie, de komedie, de hymnen, de sterrenkunde, de dans en poëzie, de filosofie en de retoriek, en het fluitspel. Samen waren ze de godinnen van de inspiratie, van de bezieling, en als zodanig werden ze ook aangeroepen door de bekende dichters van de Griekse mythologieën. Homerus begint zowel de Ilias als de Odyssee met: “Bezing mij, muze, de wrok van Achilles...” en “Vertel mij, muze, over de man...”. Dit aanroepen van de muzen wordt een invocatie genoemd. Men vroeg de muzen om geestelijke kracht, om inspiratie voor dichtwerken. Homerus improviseerde zijn gedichten mondeling, en het vragen aan de muzen om inspiratie is niet zo verwonderlijk als je bedenkt dat de muzen de dochters van Mnemosyne, ‘het geheugen’, waren.



Gustav Moreau, Hesiodus en zijn Muze, ca 1870

De franse kunstenaar Gustave Moreau (1826-1898) schilderde Hesiodus en zijn muze verschillende malen. De muze vertrouwt op dit schilderij de dichter de goddelijke mysteries toe, zij fluistert hem inspiratie in. Zie hoe de muze de hand van de dichter leidt en hoe zij samen door het landschap wandelen. Vertrouwd en vanzelfsprekend.

³ Susana de Beer en Guido Ruijper, De wereld van Apollo, Primavera Pers 2000

De dichter Hesiodos³ schreef over de wijze waarop de muzen de waarheid verkondigden in zijn ‘Theogonie’: “Laten we beginnen de muzen van de Helikon te bezingen, die de grote en zeer goddelijke Helikonberg bezingen (...) En zie hier de eerste woorden die de godinnen aan mij richtten, de Olympische muzen, dochters van de schilddragers van Zeus: “Herders, die de nacht doorbrengen in het veld, lelijke schandvlekken, gij zijt slechts buiken. Wij kunnen veel leugens vertellen gelijkend op werkelijkheid. Wij kunnen ook, als wij het verkiezen, de waarheid zeggen”. Aldus spraken de waarachtige dochters van de grote Zeus (...) Dan inspireerden zij mij tot een goddelijke zang, opdat ik de toekomst en het verleden zou bezingen en zij spoorden mij aan een hymne aan te treffen voor het geslacht van de eeuwige gelukzaligen en henzelf te bezingen in het begin en op het einde van iedere zang.” Hesiodos wordt stevig aangesproken door de muzen als ze zeggen dat hij ‘slechts een buik’ is, met andere woorden, dat hij slechts gedreven wordt door zijn driften. De muzen hebben hier gekozen om ‘de waarheid’ te verkondigen.

Naast de waarheid en inspiratie, brengen de muzen ook mildheid en wijsheid: “De dochters van de grote Zeus eren en aanschouwen hem, die geboren is uit koningen, als zuigelingen en zij gieten zoet smakende dauwdruppels op zijn tong, zodanig dat zoete woorden uit zijn mond vloeien. Dan richt het ganse volk zijn blik op hem, hij die vonnissen velt met rechtvaardige uitspraken. Want daaraan kan men de wijze koningen herkennen, dat zij aan de gekrenkte mensen zonder moeite ruilbeschikkingen uitvoeren op het gerecht, bemoedigend met bedaren-de woorden. En zij tonen zich gunstig met eerbiedige zachtmoedigheid als een god die de vergadering binnentreedt en zij onderscheiden zich te midden van de menigte. Zulk is het heilig geschenk van de muzen aan de mensen.”

Dit fragment vertelt van de milde blik, die zich naar binnen richt en zich naar buiten uit met ‘eerbiedige zachtmoedigheid’. Dit alles door de ‘zoet smakende dauwdruppels’ die de muzen uitdelen met hun kunsten. In deze door mildheid vergaarde wijsheid onderscheidt men zich volgens Hesiodos van de menigte als ‘een god die de vergadering binnentreedt’.

Al in de Griekse Oudheid werden de muzen in verband gebracht met innerlijke groei, met het vermogen ons te ontwikkelen tot 'wijze koningen' door te kijken in de spiegel van de ziel: de kunst.

De muzen als toegangspoort

Als je met media zoals muziek en beeld wilt gaan werken, is het belangrijk om als begeleider zelf de muzen te herkennen als toegangspoort tot je innerlijke leven. Pas dan kun je je eigen inspiratie inzetten in het contact met cliënten. Als de muzen het woord krijgen, komt er een ander verhaal naar buiten dan wanneer je vanuit je persoonlijkheid spreekt. Iedereen kent de ervaring dat kunst buiten de ratio om iets in je teweeg kan brengen. Je kunt helemaal opgaan in je favoriete muziek of in een trance komen tijdens een concert van Coldplay. Je kunt geraakt worden door de expressieve kracht van een schilderij als 'De Schreeuw' van Edward Munch, alsof de woordeloze schreeuw in jezelf aangeraakt wordt. Je kunt ontroerd raken door de verstilde beweging van een danser of overweldigd worden door de opera's van Wagner. Ieder mens heeft zijn eigen ervaringen met het directe, primaire gevoel dat kunst kan oproepen. De muzen inspireren om een onbewust, ongepolijst en associatief deel van jezelf aan het woord te laten. Of je nu zelf actief met kunst bezig bent of dat je je laat raken door een schilderij, een beeld, een lied, of een gedicht, de muzen reflecteren een innerlijke wereld die een rijkdom aan betekenisvolle informatie herbergt.

Ze heeft haar eigen innerlijke criticus, die haar telkens opnieuw klem zet in haar dagelijkse leven, levensgroot geschilderd en geknipt, met donkere, grove streken, en een grote open schreeuwende mond. Het werk heeft de vorm gekregen van een beschermende cape, die ze om zou kunnen slaan. Om het schreeuwende hoofd springen rode en roze kleuren druk door elkaar. Als ze later in het gesprek veel woorden gebruikt om dat wat haar raakte te verhullen, herkent ze dit in de drukte die ze om het hoofd heen heeft geschilderd. In stilte kijkt ze enige tijd naar het beeld en ziet hoe de criticaster haar ook beschermd heeft. Het is een mantel geworden die ze kan omslaan en afleggen.

In het voorbeeld zijn de muzen naast inspiratiebron ook een deelnemende toeschouwer geworden. Ze onthullen iets wat anders misschien alleen een buitenstaander zou kunnen doen. Ze geven een inkijkje in de zogenaamde 'black box', het deel van je persoonlijkheid dat je zelf niet ziet. Het muzische werk dat je zelf gecreëerd hebt of waarmee je je verbonden hebt door er naar te kijken of het te beluisteren, wordt als het ware even 'de ander'. Het werk zelf confronteert je met innerlijke en onbewuste beelden of klanken. De muzen krijgen daarmee ook de functie van antagonist van het rationele deel van jezelf, waardoor je inzicht krijgt in wat je nog meer bent. Zo kunnen de muzen ruimte scheppen voor diepere lagen van de persoonlijkheid, voor een authentiek zelf.

De dansdocent van mijn kinderen zegt: "Je kunt niet dansen met je hoofd, dus pak het maar vast met twee handen en zet het naast je voeten neer. Zo, nu kunnen we dansen!"

Het werken met de muzen helpt het bewuste denken uit te stellen en toegang te krijgen tot het onbewuste. Je kunt leren vertrouwen op de symbooltaal, of dat nu in de vorm van gedichten, muziek, beelden of films is. Je kunt cliënten uitnodigen hun eigen symbooltaal te maken, een taal waar geen directe verklaringslijst voor bestaat. Het vraagt van jou als begeleider 'je hoofd naast je voeten te zetten' en je toe te vertrouwen aan de muzen. Je moet bekend raken met de magie van de kunst, of dat nu gedichten, beelden, films of muziek zijn, en met hoe dit ons kan verrassen en ontroeren, prikkelen en uitdagen.



Frida Kahlo, *The broken column*, 1949

De Mexicaanse Frida Kahlo begint met schilderen nadat zij op 18-jarige leeftijd is aangereden door een tram. Terwijl zij maandenlang op bed ligt, besluit ze te gaan schilderen om haar eigen identiteit te leren kennen. Haar moeder installeert een spiegel boven haar hoofd zodat zij zichzelf kan bestuderen. Eerst haat ze de spiegel, maar later nodigt hij haar uit het enige dat ze heeft te schilderen: zichzelf. Dit resulteert in tientallen door-dringende zelfportretten. Kahlo verbeeldt als geen ander fysieke en emotionele pijn. De schrijver Carlos Feuntes zegt: "Ze vond een manier om pijn te schilderen. Zo weerspiegelt ze de pijn van de wereld, van degenen die er niet over kunnen praten." Het schilderij laat haar kwetsuren en haar tranen zien, maar ook haar immense kracht. Als kijker ontmoet ik Kahlo in dit werk, via mijn eigen kwetsuren én de kracht die ik daaruit putten kan.

Raakvlakken met psychologisch begeleidingswerk

Wat mij verwondert is dat ik zowel bij het begeleiden van opstellingen als bij het spelen op mijn vleugel gebruik maak van dezelfde waarnemende houding, dezelfde staat van zijn. Door contact te maken met alles wat in mijzelf resoneert aan gevoelens en gewaarwordingen, kan ik aanwezig zijn in het 'verbindende veld' van een opstelling, het gebied waar intuïtie en lichamelijke gewaarwordingen meer spreken dan het rationele weten. Door diezelfde houding kan ik ook expressie geven aan de muziek, die soms eeuwen geleden geschreven is door een componist die ik nooit persoonlijk heb gekend, maar die ik lijk te ontmoeten in het tot klinken brengen van zijn noten. Het waarnemen van gevoelens en lijfelijke sensaties van betrokkenen in familie- of organisatieconstellaties lijkt eenzelfde ervaring als de heftige gevoelens en sensaties die muziek bij mij kan oproepen. Beide zijn rationeel beschouwd een wonderlijke gebeurtenis, een onverklaarbaar mysterie.

Het is een illusie dat deze psychologische processen rationeel te verklaren zijn, maar het is de moeite waard ze te verhelderen. Juist omdat kunst blijkbaar de taal van het gevoel, van affecten, van lijfelijke ervaringen is, geeft dit voor begeleidingswerk vaak bruikbare informatie. Zowel bij het werken met de muzen als bij het werken met cliënten is er sprake van een zekere magie, een gebied waarin de wetenschap ons geen houvast meer biedt. We associëren dit gebied met intuïtie, met 'fingerspitzengefühl', waarbij bewuste en onbewuste elementen bij elkaar worden gebracht. De intuïtie houdt het rationele en het irrationele in balans en verbindt het denken met het voelen. Of, zoals Henk Smeijsters⁴ (schrijver van diverse handboeken over creatieve therapie) het omschrijft: "Intuïtie legt

⁴ Henk Smeijsters, De kunsten van het leven, Veen Magazines 2008



◀ Louise Lentsch-de Vries,
Lied van angst, 2010

Uit de donkere knijper, symbool voor het bij elkaar houden van de energie of juist de samengeknepen controle, ontspruit een expressief uitwaaiend lied over angst. Het zwarte wordt bron van inspiratie.

3 het medium muziek

“Wat had Bach op de titelpagina van de Goldberg-varianten geschreven? Zijn muziek diende tot ‘herscheping van het gemoed’. Ze (de schrijfster) moest dat toegeven, want de onderdompeling in de canon had haar ergernis weggevaagd. De woede had plaatsgemaakt voor een afstandelijke kalmte, de opgewonden hartslag had zich gevoegd naar het bezadigde tempo. Het gemoed was tot rust gekomen”.

Anna Enquist¹

Dit hoofdstuk beschrijft de kwaliteiten van het medium muziek en hoe je als begeleider hiermee kunt werken. Muziek is een auditief medium, je neemt het waar via het gehoor. Bijzonder aan muziek is dat de totaal-klank uiteenlopende emoties kan oproepen zoals vreugde, verdriet, vitaliteit, verrassing, ontroering, ontzetting.

Muziek is een kunstvorm die meer dan andere kunstvormen met tijd van doen heeft. De tonen en de samenklanken vullen een stuk tijd op, in een gestructureerde onderverdeling van maat en ritme. Muziek is een uitvoerende kunstvorm, die net als dans om directheid van actie vraagt. Maat en puls van de muziek zijn dwingende elementen, die weinig denktijd dulden. Daardoor is muziek een directe en hoorbare vertaling van innerlijke processen. Daar waar je aarzelt, hoor je angst of onzekerheid. Daar waar je nadenkt, hoor je onvermogen om los te laten en jezelf over te geven. Daar waar het volle klankpotentieel niet benut wordt, hoor je ingehouden expressie.

¹ Anna Enquist, Contrapunt, De Arbeiderspers 2008

In de volgende paragrafen werken we het medium muziek uit aan de hand van de parameters* ritme, klank, melodie, dynamiek, tempo en vorm. We beschrijven de kwaliteit en uniciteit van de verschillende parameters en lichten toe hoe je ermee kunt werken. Ter inspiratie geven we drie uitgebreide voorbeelden van receptief werken met muziek. Concrete oefeningen staan in hoofdstuk 9 'Werkvormen muziek'.

Ritme

"Rhythmus ist eine Kraft, die allem Lebendigen innewohnt."

Reinhard Flatischler²

Ritme is een basaal en bijzonder aspect van muziek. Je kunt ritme zien als een onderverdeling van de tijd, in een beweging waar regelmaat aan ten grondslag ligt. Anders dan de meeste kunstvormen werkt muziek direct met de lineaire tijd, door de ordening in een regelmatige beweging en de verdere differentiatie in ritmische onderverdelingen. Muziek tovert als het ware met de tijd door je beleving ervan te beïnvloeden. In langzame en gedragen muziek kun je verdwijnen en wordt je tijdsbeleving vertraagd. In snelle, opzwepende muziek kun je zo opgaan dat de tijd achteraf stil lijkt te hebben gestaan.

Van alle muzikale parameters is ritme het meest basaal verbonden met ons fysieke lichaam. De triatlete en wielrenster Mallorie Kinnison³ schreef hierover: *'One day, in the early stages of an important time trial event, a few bars of the overture "Orpheus in the Underworld" by Offenbach started playing in my head. This was wonderful – it stimulated my performance, settled my cadence at just the right tempo, and synchronized my physical efforts with my breathing. Time collapsed. I was truly in the zone, and for the first time in my life, I was sorry to see the finish line. My time was a personal best.'*

Ritme is vanaf het begin van het leven aanwezig. In de baarmoeder voelt en hoort het kind in wording al een continue puls, soms versnellend, soms vertragend, maar altijd in een regelmatig patroon. De beleving van ritme is dan ook nauw verbonden met vitaliteit en levenslust, ervaringen die je doorgaans laag in de buik en het bekken kunt voelen. Ritme horen maakt dat je wilt bewegen, dansen of springen. Je voet of je hoofd beweegt vaak ongemerkt mee op de maat. Je hartslag en ademhaling passen zich onbewust aan de beweging van de muziek aan.

Als ik zelf een muziekstuk speel achter mijn vleugel, kan het soms moeizaam voelen, alsof ik hard moet werken. Het kan ook betoverend vanzelf gaan, alsof mijn lijf en de muziek één zijn geworden. Dan gaan mijn ademhaling en hartslag mee met maat en ritme van de muziek, waardoor ik in een prettig stromende beweging terechtkom. Ik ben niet meer zozeer de veroorzaker van de muziek, maar ik speel mee met de beweging die er in beginsel al is. Ik adem mee, ik hoor mee en ik beweeg mee op wat van binnen klinkt. Als ik die speeltoestand bereik, voelt het magisch.

² Reinhard Flatischler, *TakeTiNa Rhythmus als Weg*, Synthesis Verlag 2009

³ Oliver Sacks, *Musicophilia: tales of music and the brain*, Alfred A. Knopf 2008

* Parameters zijn de verschillende elementen waaruit muziek is opgebouwd.

De puls of de hartslag vormt de basis voor de maat in de muziek, de onderliggende regelmatige beweging. Als je ritmische structuren hoort of ziet, ben je van nature geneigd er een onderverdeling in te maken. Je hoort bijvoorbeeld een klok tikken en gaat automatisch een tik beklemtonen; tik – tak, tik – tak. Dat doet de klok niet zelf, maar blijktbaar is er behoefte aan een onderverdeling. In de trein schieten de elektriciteitspalen voorbij aan het raam, die je automatisch ordent tot een terugkerend en regelmatig patroon.

Een mooi voorbeeld van het effect van ritme beschrijft Oliver Sacks³ in zijn boek *Musicophilia*. Tijdens een bergbeklimming in Noorwegen kreeg hij een ongeluk dat zijn linkerbeen ernstig beschadigde. Om voor de avond de afdaling nog te halen, 'roeide' hij zichzelf naar beneden, zoals sporters op de Paralympics in een rolstoel doen. *"At first I found this difficult and awkward, but soon I fell into a rhythm, accompanied by a sort of marching and rowing song, with a strong heave on each beat. Before this I had muscled myself along; now, with the beat, I was musicked along. Without the synchronization of music and movement, I could never have made my way down the mountain. And somehow, with this internal rhythm and music, it felt much less like a grim, anxious struggle."*

Bijzonder in de muziek is dat alle maten bestaan uit een beweging in tweeën of in drieën, of een veelvoud of samenstelling daarvan. Deze universele bewegingen volgen de logica van het lijf. De eenvoudigste beweging (in tweeën of een veelvoud hiervan) is verbonden met de ritmiek van de hartslag en van het lopen of rennen (links, rechts, links, rechts). De beweging in drieën is verbonden met de ritmiek van de ademhaling: inademing – uitademing – adempauze. Op de driedelige maat kun je goed dansen, bijvoorbeeld links, rechts, sluit of spring, stap, stap.

Ze speelt een liedje op haar accordeon. Ze kijkt nauwlettend naar de toetsen en is zichtbaar ingespannen bezig om de goede noten te spelen. "Leg eens twee vingers in je hals en voel je eigen hartslag" zegt haar begeleider. "Maak je hart nu eens hoorbaar door te tikken op je accordeon." Als ze haar lied daarna opnieuw speelt, komt er leven in.

Ritme is het onderverdelen van de tijd in snellere en langzamere eenheden, binnen de maat. Ritme maakt de regelmatige beweging van de maat levendig en sprankelend, of geeft er juist een slepend of springerig accent aan. Het kan de muziek een dramatische wending geven, zoals bij de gepunteerde beweging van de dodenmarsen in de klassieke muziek. Het kan ook het grondritme benadrukken, zoals bij popmuziek met een stevige beat. Soms zweeft ritme boven de beweging van de maat door syncopes* in bijvoorbeeld de jazzmuziek, waarbij je het gevoel krijgt dat je loskomt van de grondbeweging van de muziek. Westerse muziek heeft een tamelijk eenvoudig ritmesysteem, dat vooral de grondbeweging van de muziek benadrukt. Oosterse en Afrikaanse ritmes zijn vaak veel complexer, maar deze muziek kent weer minder complexe samenklanken.

* Syncopes ontstaan wanneer een of meer tonen niet op de zware delen van de maat vallen, maar juist net ervoor of erna, waardoor de normale accenten verlegd worden. Zo gaat de muziek 'swingen'.

Hij zingt een dierbaar lied. Telkens als een toon hem niet bevalt omdat hij hem niet zuiver of niet mooi van klankkleur vindt, herhaalt hij een stukje. De maat van de muziek stukt telkens. Ik vraag hem om het proces van 'foutje – verbeteren' los te laten en slechts de beweging van de muziek te volgen. Dan zingt hij nogmaals, niet perfect, maar hij volgt de muziek. Het ritme stroomt. Een wereld van verschil, zo kan ik als luisteraar blijven meeademen en meebewegen.

Ritme en maat zijn het meest wezenlijke van de muziek, veel belangrijker dan juiste of zuivere toonhoogtes. Ritme dat niet aansluit bij de onderliggende beweging van de maat, is lastig om naar te luisteren. Als maat en ritme samenvallen, ontstaat er muziek. Het ritme danst op de beweging van de maat en is prettig om naar te luisteren, hoe complex en gedifferentieerd het ritme ook is, ademhaling en puls bewegen mee en je ervaart de levendigheid van de muziek.



Sonia Delauney,
Rythme, 1938

Een groep kunstenaars uit begin twintigste eeuw, waaronder Sonia Delauney, geloofde dat kleur het ritme en de kracht van het universum kon onthullen. Hun werk werd Orphism genoemd, naar de Griekse God Orpheus, die de kracht bezat om magische muziek te maken. Delauney zei: "We ontmantelen kleur van alles en maken het puur als noten." In deze werken wordt de compositie opgebouwd vanuit de kleur in herhalende cirkels. Zo ontstaat er ritme en wordt de kracht van het universum onthuld, het universum dat een herhaling is van patronen van leven en dood, die elkaar alsmaar blijven opvolgen.

De werking van ritme in begeleidingswerk

"Muziek herstelt orde in chaos, met name de relatie van de mens tot de tijd."

Igor Strawinsky

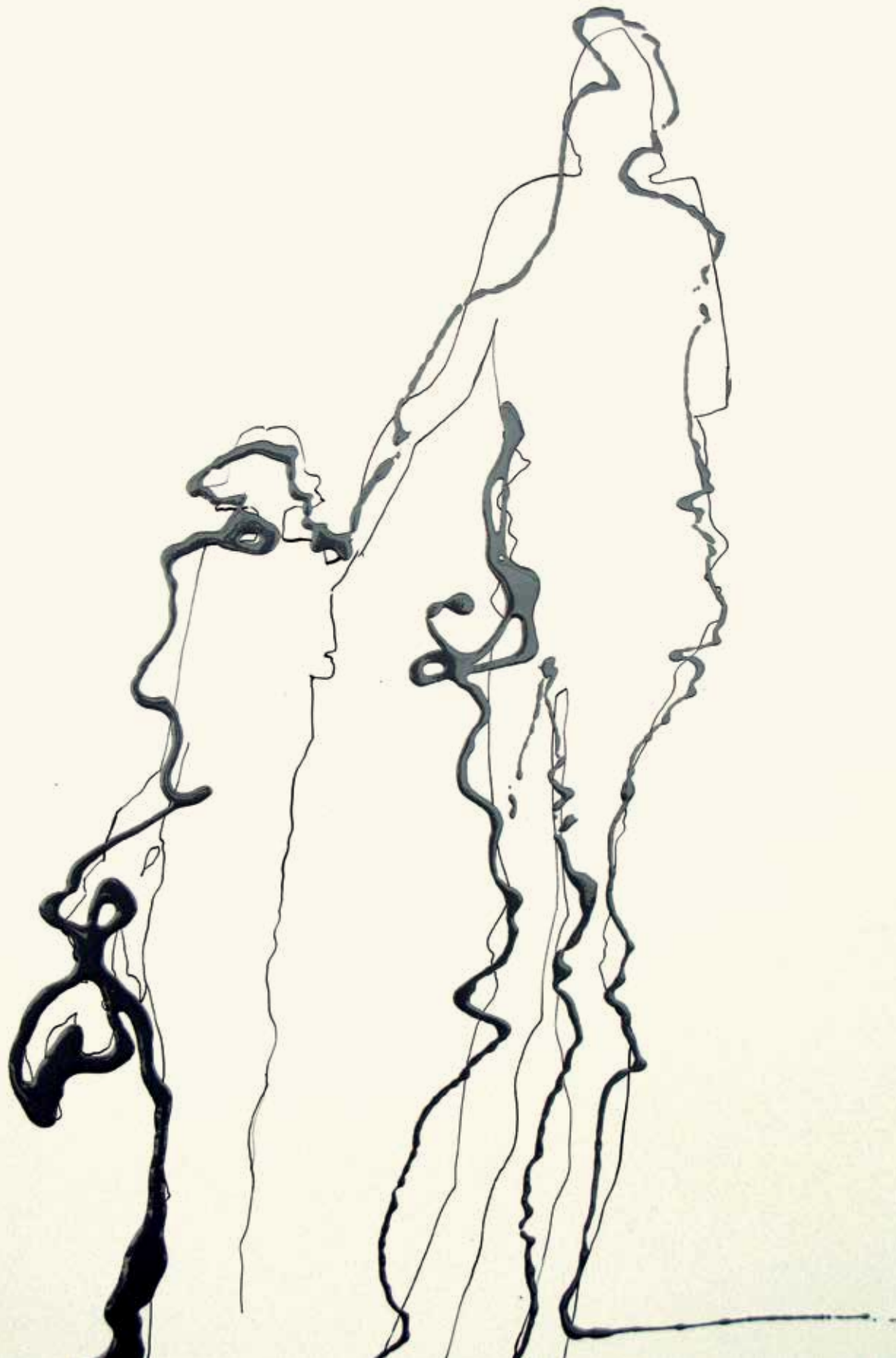
Werken met ritme is werken op bestaansniveau. Zonder puls of hartslag bestaat er geen leven. Ritme is alomtegenwoordig in het leven. De aarde kent de ritmes van dag en nacht, van eb en vloed, en van de seizoenen met telkens opnieuw de cyclus van opbloeien in de lente en afsterven in de herfst. Mensen kennen het ritme primair van de hartslag, de cycli van slapen en waken, en van inspanning en ontspanning. Vrouwen kennen de maandcyclus van de menstruatie. Allemaal onontkoombare ritmes, waarbij je goed gedijt als je eraan toegeeft of erop meebeweegt. Je niet kunnen overgeven aan levensritmes kan tot psychische klachten leiden. Een verstoord slaap-waakritme kan ernstige concentratiestoornissen en depressies veroorzaken. Verzet tegen de cyclus van het leven, waar afscheid nemen en opnieuw zin geven een wederkerend proces is, kan tot psychische disbalans leiden. Werken met ritme helpt je de levensritmes te herkennen en erkennen, en mee te bewegen met het natuurlijk verloop ervan.

Hij heeft op achttienjarige leeftijd plotseling zijn toenmalige en eerste vriendinnetje verloren door een hartstilstand. Vele jaren later heeft hij problemen in zijn nieuwe relatie. De angst om een geliefde kwijt

te raken maakt dat hij zijn nieuwe partner liever op een veilige afstand houdt, dan zich opnieuw te binden. Hij is nog steeds zo verbonden met zijn eerste liefde. Als hij weer gaat luisteren naar het favoriete nummer van hemzelf en zijn eerste geliefde, kan hij zijn tranen toelaten en rouwen om het grote verlies. Hij gaat weer ademen. Hij leert het patroon herkennen dat speelt tussen zijn huidige vriendin en hem. Het is meer de angst voor verlies die regeert als hij haar bozig op afstand houdt, dan dat hij niet van haar zou houden. Langzaamaan komt er meer ruimte in zijn huidige relatie.

Muziek is een middel in begeleidingswerk om toegang te krijgen tot herinneringen, deze opnieuw te ervaren en vervolgens in beweging te komen. Zo ondersteunt muziek de overgave aan de grote levensritmes, de levenscycli. De grote ritmiek is nauw verbonden aan de kleine ritmiek van ademhaling en hartslag. Trauma's en onverwerkte angsten kunnen het ritme van adem en puls verstoren en een deel van het lijf verstarren. Het is alsof je een deel van je lijf niet beademt, niet bewoont. Ervaringen worden niet alleen in het psychische geheugen bewaard, maar ook in ons spiergeheugen (het kinesthetische geheugen). Trauma's en onplezierige ervaringen en pijnlijke of 'verboden' gevoelens krijgen een plek in het lichaam. Door bewust terug te gaan naar die plek kun je de ervaring of het gevoel weer oproepen. Ademritme kun je gebruiken om vastgezette ervaringen weer in beweging te krijgen, om die gebieden in het lijf waar deze ervaringen worden 'herinnerd' en vastgezet weer te laten deelnemen aan de beweging van inademing, uitademing en adempauze. Dit laatste als parallel voor toelaten, loslaten en laten zijn.

Ze heeft al jaren stressklachten, en de laatste maanden zijn deze verergerd. In haar lijf zet haar adem zich dan vast in het bovenste deel van haar borstkas, waardoor ze zich telkens een beetje benauwd voelt. Haar begeleider vraagt haar om met al haar aandacht naar deze plek waar ze de benauwdheid kan voelen toe te gaan en telkens door te blijven ademen. Ze beschrijft hoe het gevoel van benauwdheid haar naar een herinnering brengt, waar ze tegenover een verontwaardigde leidinggevende staat. Door deze herinnering toe te laten (inademing), voorbij te laten gaan (uitademing) en te aanvaarden dat deze situatie was zoals hij was (adempauze), kan ze terug naar een eerdere ervaring waar ze deze zelfde benauwdheid ervoer. Na deze 'ladder' in de tijd helemaal te zijn afgedaald, komt ze bij een ervaring dat ze als kind haar rapport verstopt had, bang voor de boze reactie van haar ouders. Door haar ademritme bewust te gaan ervaren door het driedelige ritme van inademen (klap), uitademen (tik), en adempauze (tik) klank te geven, ervaart ze de almaar doorgaande kracht van de adem in zichzelf. Ze ontdekt dat ze deze adembeweging bewust in kan zetten om stressvolle situaties meer ademruimte te geven. Door bewust in te ademen ervaart ze dat ze ook minder prettige situaties aankan, omdat altijd weer de uitademing en het loslaten (ontspanning) volgen. In de adempauze kan ze ervaren dat de cyclus van het leven zo verloopt en dat de volgende ademhaling vanzelf volgt.



◀ Annebet Nolen,
Shadows, 2007

De fragiele, zoekende en soms klodderende lijn van dit werk vertelt over dereis van de mens en zijn schaduw; hoe zij hand in hand onbekend terrein betreden.

¹ Wil Uitgeest, Tussen verwondering en verbijstering, Indigo 2005

² Herman Cools, Het schitterende duister, Altamira-Becht 2007

4 ^{het} ^{medium} ^{beeldend}

“Elke kunstenaar geeft met zijn eigen middelen het ijle niets een woonplaats en een naam. En als de juiste woonplaats gecreëerd is, dan kan de intentie die in het innerlijk van de kunstenaar op vormgeving aandrong, hierin gestalte aannemen zonder dat er nog iets blijft wringen. Hierdoor krijgt het werk een eigen ziel, een eigen leven los van dat van de maker.”

Wil Uitgeest¹

Het beeldende medium heeft een scala aan mogelijkheden en uitingvormen om ervaringen uit te drukken. Fotografen, beeldhouwers, schilders, grafici en andere ontwerpers brengen hun verbeelding tot uitdrukking via twee- of drie dimensionaal beelden. Verbeelding is onderdeel van het creatieve proces. Verbeeldingskracht is het vermogen om je een voorstelling te maken van iets dat niet aanwezig is, de kracht om van binnenuit een beeld te laten ontstaan. Trainer en begeleider Herman Cools² schrijft: *“Schoonheid barst soms los in uitbundige verbeeldingskracht. Als visuele wezens en levend in een visuele cultuur voeden we ons voortdurend met beelden. We slapen ermee, we laven onze dorst eraan, we hullen onszelf erin als in een warme mantel. Beelden zijn sappiger en minstens even potent als droge wilskracht.”*

Het beeldende medium is een visueel medium. In tegenstelling tot muziek bestaat het concrete beeld permanent en neemt het fysieke ruimte in. De producten die zijn ontstaan uit verbeeldingskracht neem je waar met

je ogen. Dit kun je bij herhaling doen. Het schilderij aan de muur van het museum hangt er de hele expositie. Je kunt steeds terugkomen om het opnieuw in je op te nemen. Een zelf gemaakt kunstwerkje van één van de kinderen kan weken op tafel staan, waar het elke maaltijd gezien wordt. Het medium beeldend is introverter dan het medium muziek. Een deelnemer aan een training kan zich rustig in een hoekje terugtrekken om zijn beeldende opdracht te maken. Hij buigt zich voorover, schermt met zijn lijf zijn witte papier af, en kan zich wijden aan het op papier krijgen van een innerlijk voorgesteld beeld. Het vraagt vervolgens discipline het beeld in rust te aanschouwen, om ook de gelaagdheid waar te nemen. Een beeld zegt meer dan duizend woorden en roept bij de toeschouwer allerlei dingen tegelijkertijd op, terwijl dat met woorden achtereenvolgens gebeurt. Als mens heb je tijd nodig om stil te staan bij alle betekenissen van een beeld. In dit hoofdstuk geven we handvatten om de diepte van beeldend werk te kunnen ervaren en het steeds weer vanuit een andere invalshoek te bekijken.

Beeldaspecten: bouwstenen van de muzen

De verschillende invalshoeken van waaruit je het beeldende werk kunt bekijken, worden beeldaspecten genoemd. Ze brengen richting in het kijken naar de verscheidenheid van het beeld. Gombrich³ schrijft in zijn boek over the psychologie van de visuele afbeelding: *“De essentie van de aandacht is dat zij selectief is. We kunnen ons richten op iets in ons gezichtsveld maar nooit op alles.”*

In dit hoofdstuk verkennen we de beeldaspecten kleur, licht, ruimte, vorm, lijn, compositie en textuur zodat je de kwaliteiten van de onderlinge beeldaspecten leert kennen en handvatten krijgt hoe je ze in kan zetten in je werk als begeleider. Na de beeldaspecten wordt besproken hoe het materiaal van het medium beeldend de cliënt en zijn verhaal kan roepen.

Kleur

“Zoals de vlam het licht doet ontstaan,
zo verwerkt het licht de kleuren.
Kleuren zijn kinderen van het licht
en het licht is moeder van de kleuren.
Het licht, dit oerfenomeen van de
wereld, openbaart ons in de kleuren
de levende ziel van deze wereld.”

Johannes Itten⁴

De fysieke wereld verschijnt in kleuren; je wordt omgeven door de kleuren van het groen aan de bomen en de roodbruine bakstenen van de huizen. Andere kleuren kun je kiezen, zoals de kleur van je kleding en de inrichting van je huis. Kleuren worden ook gebruikt om een boodschap over te brengen, zoals in de reclame en marketing. Denk maar aan het blauw van de KLM of het groen wat steeds meer gebruikt wordt door milieu-

vriendelijke bedrijven. Kleur is ook op andere manieren een boodschapper. Zo vertelt het rood van het stoplicht dat er gevaar kan dreigen en dat je moet stoppen. Op hetzelfde stoplicht verschijnt groen, de kleur die je gerust kan stellen en vertelt dat het veilig is. Ook in spreekwoorden vertellen kleuren wat we ervaren. Je kunt groen zien van jaloezie, rood worden van woede, zwartgallig zijn, zwartkijken of de ‘blues’ hebben.

Ik heb in huis veel pastelkleuren en mijn slaapkamer is ingericht met blauw en turkoois. Dat zijn kleuren waar ik me veilig bij voel, waarbij ik kan ontspannen omdat ik ze als zacht en rustig ervaar. Ik weet ook dat het goed is als ik rood draag als ik een keer meer aanwezig wil zijn in een gesprek. Rood voelt krachtiger en laat weten dat ik er ben om gezien te worden. Als ik me kwetsbaar voel trek ik vaak zwarte kleding aan, merk ik. Alsof ik me dan wat meer wil afschermen en zeg 'let maar even niet op mij, ik hoef niet zo op te vallen'.



Rothko, Untitled, 1953

Rothko⁶: “Het gaat in mijn werk niet om de wisselwerking tussen kleuren of vormen of welke relatie dan ook. Het gaat erom uitdrukking te geven aan de fundamentele emoties: het tragische, de extase of het menselijke lot.”

Kleur krijgt betekenis door wat we er collectief in herkennen. De kunstenaar Mark Rothko (1903-1970) werkte met de wereld van kleur in zijn colorfield painting. Dit is het werken met grote kleurvlakken om de kijker in een meditatieve stemming te brengen. Zo gaf hij een specifieke kleur een zo groot mogelijke uitdrukkingskracht. Rothko ontwikkelde deze werkwijze en probeerde ingewikkelde gedachten eenvoudig weer te geven met een kleur. Henk van Os⁵, oud-directeur van het Rijksmuseum, vertelde over een ontmoeting met een schilderij van Rothko: *“Ik stond aan de grond genageld. Ik verloor mijzelf in een bedding van kleur en licht. Nog nooit had ik mij zo sterk gerealiseerd wat ik in kunst zocht. Nu wist ik het: opgaan in een verheven stilte. Ontkomen aan jezelf in sublieme rust.”* Elke kleur heeft een andere kwaliteit, een eigen waarde, die we altijd subjectief beleven en soms collectief hetzelfde. Dat is wat Rothko ons wilde laten ervaren.

Kleur als eigenschap van licht

Kleur kan niet bestaan zonder licht. Johannes Itten (1888-1967), docent en kunstenaar, bekend geworden door zijn kleurenleer, noemt licht de moeder van de kleuren. In het donker kun je geen kleuren onderscheiden, je hebt licht nodig om te kunnen zien.

Hoe werkt dit? Lichtbronnen laten hun licht vallen op objecten, die dat licht weerkaatsen. Licht bestaat uit verschillende golflengtes. De oppervlakten van objecten absorberen bepaalde golven van het licht en kaatsen andere golven terug, afhankelijk van de kleur van het object. De kleur die je vervolgens ziet, zijn de golven die niet geabsorbeerd en dus teruggekaatst worden. Daardoor zie je blauwe wolken, een bruine tafel of groene bomen. Elke kleur heeft een eigen golflengte, waarvan de intensiteit de kleur bepaalt. Bij een paarse bank bijvoorbeeld wordt het paarse licht weerkaatst en daardoor zie je de bank als paars. Een oppervlakte dat alle golflengtes volledig absorbeert is zwart, een voorwerp dat alle golflengtes weerkaatst zien wij als wit.

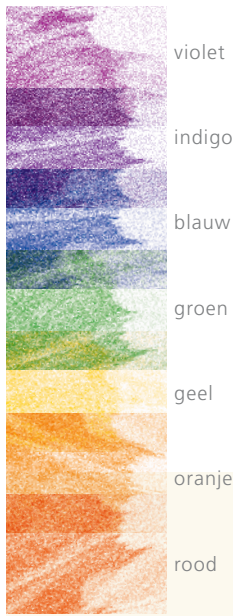
De Britse natuurwetenschapper en filosoof Isaac Newton (1643-1727) heeft zichtbaar gemaakt hoe je kleuren kunt zien. Newton toonde aan dat wit licht samengesteld is uit alle kleuren van de regenboog. Op een dag viel er licht van de zon op de witte muur in zijn kamer. Toen hij een glazen

⁵ Joost Zwagerman, Artikel in Volkskrant, 7 september 2011

⁶ Jacob Baal-Teshuva, Mark Rothko (1903-1970), Schilderijen als drama's, Taschen 2003

³ Ernst Hans Gombrich, The image and the eye, Phaidon 1984

⁴ Cornalien Stolker, Kleur je eigen persoonlijke ontwikkeling, Forte 2007



Kleuren van het spectrum

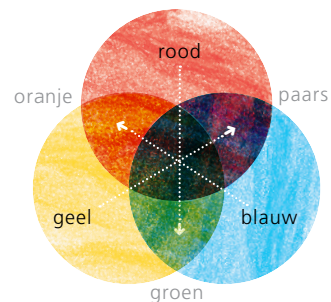
prisma in de lichtbundel plaatste, maakte de witte plek op de muur plaats voor een heldere regenboog. Het witte licht bleek door de prisma in alle kleuren uit een te vallen. Door een tweede prisma te plaatsen toonde hij aan dat alle kleuren ook weer tot wit licht samengevoegd konden worden. Newton noemde deze kleurenband het spectrum. Hoewel de kleuren in elkaar overlopen kun je de volgende kleurgroepen onderscheiden: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo, violet.

De verschillende kleuren hebben ieder een eigen golflengte binnen het elektromagnetische veld. Je ogen nemen deze golflengtes waar en zo zie je kleuren. Aan de ene kant van het spectrum heeft rood een lage trilling en aan de andere kant heeft violet een hoge trilling. Gek genoeg is rood vaak een opwindende kleur die je associeert met bijvoorbeeld een kloppend hart, terwijl blauw en violet kleuren zijn die koeler ervaren worden.

Tijdens een stedentrip naar Kopenhagen kom ik tot mijn geluk in een museum waar een expositie van Louise Bourgeois plaatsvindt. Zij is een Amerikaanse kunstenares die op latere leeftijd veel bekendheid kreeg. De collectie heeft als thema de relatie met haar moeder. In de vertrekken van het museum hangen in grote getale aquarellen. Sommige beelden haar geboorte uit, sommige het voedende aspect van haar moeder zoals de borsten, andere het breekbare aspect zoals een serie bloemen met geknakte stelen. Het bijzondere is dat ze alleen de kleur rood gebruikt heeft. Juist daardoor is de expositie zo overweldigend. Rood als weergave van energie, van de kracht van vrouwen, van een bloedband. Juist de kleur blijft hangen in mijn herinnering aan de expositie: rood als symbool voor zowel de voedende als de knellende band tussen moeder en kind.

Samen en apart, mengen of niet

Een kleur gebruik je meestal niet alleen, in een beeldend werk zie je vaak verschillende kleuren bij elkaar. Kunstenaars onderzoeken continu hoe kleuren op elkaar inwerken. Kleuren kunnen elkaar ondersteunen, aanvullen, uitdagen of 'spannend' maken. Juist de kleurencombinatie vertelt vaak iets over de waarde van het afgebeelde, zoals het warme rood en het hemelse blauw van de kleding van Maria staan voor haar kwaliteiten. De waarneming van kleuren verandert door de naastgelegen kleur. Zo zou het blauw van de cape van Maria heel anders overkomen als zij met een groen hemd wordt afgebeeld.



Complementaire kleuren

Bijzondere kleurencombinaties zijn de complementaire kleuren, de kleuren die tegenover elkaar staan in de kleurencirkel van Itten. Ze werken als polariteiten en houden elkaar in balans. Complementaire kleuren houden verband met elkaar; als wit licht gereflecteerd wordt door een object van een bepaalde kleur, wordt een gedeelte van het spectrum van dat licht door dat object geabsorbeerd. Het gereflecteerde licht heeft dan de kleur, die aangevuld (gecomplementeerd) met het geabsorbeerde deel wit licht oplevert. Samen omvatten ze dus alle golflengtes. De complementaire kleuren zijn rood en groen, geel en paars, en blauw en oranje.

Ze gaat terug naar het moment dat haar vader stierf en zij als klein meisje aan zijn sterfbed zat. "Wat is je wens?", vraag ik haar als begeleider. "Ik zou zo graag nog een keer echt afscheid van hem willen nemen én eigenlijk ook nog eens met hem praten." Ze mag drie kleuren kiezen voor het schilderij dat ze wil maken over dit moment en haar relatie met haar vader. Ze kiest voor blauw, turkoois en wit, en beschil-dert hiermee een doek. Ik ervaar het als een heel licht en rustig schilderij, wat koel maar open voor nieuwe mogelijkheden en communicatie. Dit laat mij als begeleider zien welke behoefte zij heeft voor het vervolg van de begeleiding.

Hoewel het prachtig is om kleuren naast elkaar te laten bestaan, hebben kleuren ook de bijzondere eigenschap dat zij kunnen mengen. Uit de primaire kleuren blauw, geel en rood kun je alle andere kleuren maken. De primaire kleuren zelf kun je niet maken door te mengen. Elke kleur heeft zijn eigen kwaliteiten en kan deze toevoegen aan een andere kleur. Zo maakt geel alle andere kleuren warmer. Blauw maakt alle kleuren koeler en vaak ook wat donkerder. Rood is een dominante kleur en laat zich daardoor lastig mengen. Wit daarentegen moet wachten op de andere kleuren en is officieel zelfs geen kleur, maar kan wel alles oplichten.

De werking van kleur in begeleidingswerk

Kleur in begeleidingswerk vertelt over de levendigheid en de expressie van de cliënt. In tekenfilms worden sombere en duistere werelden in grijs-tinten getekend en als de kleur eenmaal is ingebracht dan komt de vrolijke en optimistische kant terug in het verhaal. Iets geeft 'kleur aan het leven', het leven wordt mooier en uitbundiger van kleur.

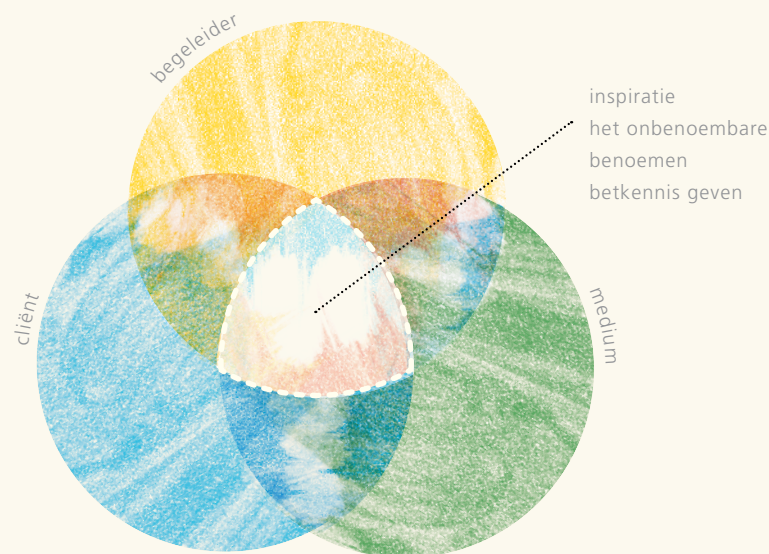
Kleur is een toegankelijke invalshoek om naar een werkstuk te kijken. Je kunt samen met de cliënt onderzoeken welke kleuren hij heeft gebruikt voor de specifieke onderwerpen en wat deze te vertellen hebben. Je kunt bijvoorbeeld de verhouding van de kleuren onderzoeken: welke contrasten zijn er en welke kleur vraagt aandacht in het werk. De specifieke kleuren kunnen helder zijn of juist niet, voorzichtig neergezet of juist flink aangezet, heel aanwezig of onopvallend, en ze kunnen samenwerken of juist niet.

Kleur kan ingezet worden als hulpbron of juist als uitdaging. Als je weet welke kleur de cliënt ondersteunt of prikkelt, kun je een oefening doen waarbij hij deze specifieke kleur kiest en uitwerkt, al dan niet samen met een voor hem vertrouwde kleur. Het werken met één specifieke kleur is een manier om een bepaalde kwaliteit te versterken en toe te eigenen.

Oranje is de kleur van haar mooie haarbos en van de vele sproeten in haar gezicht. Ze is een wat teruggetrokken vrouw die, nog ietwat verborgen, zoveel te bieden heeft en zoveel levenslust kent. Ze komt voor een traject om meer zichtbaar te worden, om haar kwaliteiten in het licht te leren zetten. Na een aantal consulten te hebben gewerkt aan dit thema, maakt ze de laatste keer een serie inkttekeningen. Allemaal met die mooie kleur oranje, een levendige en verbindende kleur, die zo dicht bij haar ligt.

‘Het doel van de kunst is niet het uiterlijk van dingen weer te geven, maar het innerlijk. Dat is de echte werkelijkheid.’

Aristoteles



◀ [Ontmoetingsmodel cliënt, medium en begeleider](#)

5 het ontmoetingsmodel

In dit hoofdstuk introduceren we het ontmoetingsmodel, dat laat zien waartoe de muzen uitnodigen in begeleidingswerk en op welke ontmoetingsvlakken gewerkt kan worden. Het model laat de drie ontmoetingsvlakken zien: cliënt, begeleider en medium. In de volgende hoofdstukken worden deze afzonderlijk uitgediept. In dit hoofdstuk gaan we in op het midden van het model, de driehoek in het centrum, dat wij ‘het verbindende veld’ noemen. We proberen in woorden te vangen wat zich hier afspeelt door achtereenvolgens te schrijven over inspiratie, de toegang tot het onbenoembare, het niet-weten en betekenis geven.

De ontmoetingsvlakken en het verbindende veld

In het ontmoetingsmodel staan de elementen van het werken met de muzen afgebeeld: één vlak voor de cliënt, één voor de begeleider en één voor het medium. In de dynamiek van deze drie elementen werken de muzen als toegangspoort en inspiratiebron. Als je in begeleiding uitsluitend werkt met gesprekstechnieken, werk je met de relatie tussen jou als begeleider en je cliënt. Als je met de muzen werkt, werk je als begeleider in de relatie tot je cliënt met een medium. Het medium is een volwaardig element in de relatie, waardoor er drie elementen aanwezig zijn.

De dynamiek van begeleidingswerk met de muzen is spannend doordat het medium plaatsneemt in de dynamiek tussen de cliënt en de begeleider. Zowel de begeleider als de cliënt moeten zich overgeven aan de muzen en hun symbolische taal. Joke Goudswaard, therapeut, trainer en begaafd verhalenvertelster, zegt hierover: *“We roepen met zijn allen het verhaal, we stappen in het verhaal, dan komt het verhaal pas echt en dan zal het ons roepen.”* Bij het werken met beelden en klanken werkt

Toegangspoort tot het onbenoembare

“Muzen hebben het vermogen hun weg te vinden tot in de geheime plaatsen van de ziel. Zij zijn een toegangspoort tot het onbenoembare.”

Wibe Veenbaas³

Met hulp van de muzen kun je contact maken met het onbenoembare. De muzen zijn een toegangspoort tot dat wat zo moeilijk in woorden te vatten is. Je herinnert je een dierbaar lied en krijgt kippenvel, je denkt aan een ontroerend filmshot en de tranen springen weer in je ogen. Woorden zijn vaak ontoereikend om de totale ervaring in de volle betekenis te omschrijven.

De muzen brengen je niet alleen bij ‘de geheime plaatsen van de ziel’, ze maken het ook mogelijk om iets te benoemen via het medium, in plaats van met woorden. Kunst is bij uitstek toereikend om de complexiteit van een ervaring weer te geven, zeker bij gebeurtenissen met veel impact, zoals het verlies van een dierbare. Denkend aan de dood van die persoon gaat er een wereld open aan herbelevingen in beelden, lichaamssensaties, emoties, klanken of geuren. Al deze ervaringen krijgen een veelheid aan nuances en expressie in bijvoorbeeld een tekening, door de kleur, de dikte of de trefzekerheid van de lijnen, door de vorm of door de bladverdeling. Of in een improvisatie, door de felheid waarmee een noot geaccentueerd wordt, in combinatie met de klankkleur van het akkoord en de ritmische scherpte.



Nikki de Saint Phalle, *The falling tower*, vanaf 1979

De Franse kunstenares Nikki de Saint Phalle (1930-2002) liet zich leiden door de grote Arcana kaarten uit de Tarot om een gigantische beeldentuin te creëren in het Italiaanse Toscane. De beelden van de grote Arcana symboliseren tweeëntwintig stappen in de groei en de reis van het leven, beginnend bij ‘de dwaas’ en eindigend bij ‘de wereld’. Geïnspireerd door het werk van Gaudi en het landschap van Toscane, wilde ze vooral een tuin van plezier maken. De lust van het creëren straalt van haar beelden af. De ‘toren’, die innerlijke transformatie en opgeven van oude patronen symboliseert, is vormgegeven als een glanzend gebouw. Het gapende gat, als overblijfsel van een blikseminslag van inzicht, en het ‘buigende hoofd’ maken deze toren bijna menselijk.

De muzen kunnen zowel onthullen als verhullen. Het onbewuste is niet voor niets onbewust en daarmee onbenoembaar. Soms speelt er iets in het leven van de cliënt wat te pijnlijk en te groot is om aan het licht te komen, een verboden gebied. De muzen geven dan de mogelijkheid contact te maken met wat moeilijk te verwoorden is. De cliënt kan er over schilderen, zingen of spelen zonder dat hij er woorden aan hoeft te geven. Werken met de muzen creëert een veilige ruimte om in te werken; het ‘onbenoembare’ hoeft niet verbaal geëxpliciteerd te worden.

³ Wibe Veenbaas, Mirjam Broekhuizen, Joke Goudswaard en Wietske Jansen-Schoonhoven, *De val en de reis*, Phoenix Opleidingen 2009

In een training werken we met de overtuiging die de deelnemers over zichzelf hebben. Met verschillende oefeningen onderscheiden we deze en erkennen en ervaren de impact ervan. We nodigen de deelnemers uit een collage te maken van hun sterkste oordeel over zichzelf. Iedereen knipt en scheurt uit tijdschriften, schuift, plakt, en tekent erbij. Behalve één vrouw, die stil in een hoek zit. We vragen haar wat er gebeurt, ze zegt: “Hoe kan ik zoiets naars nou letterlijk op papier uitwerken, ik wil er juist vanaf!” Als haar verdriet er even mag zijn, kan ze aan de slag. Zij maakt een prachtig werk waarin zij in beeld uitwerkt wat haar overtuiging met haar doet. In het werk krijgt ook haar verdriet een plek, groter dan zij zich bewust is. Zo kan zij onthullen wat ze ook wil verhullen.

Beeldend therapeute Suzanne Haeyen⁴ ziet beeldend werk als een spreekbuis of een podium voor zelfexpressie, waarbij door reflectie en beschouwing een nieuwe gedachtevorming tot stand kan komen. Deze spreekbuis geeft meer ruimte dan de soms stigmatiserende werking van de verbale taal. De zin ‘ik ben verkracht’ heeft een totaal andere kwaliteit dan een schilderij over deze ervaring; in het laatste zit meer volledigheid, het toont de heftigheid van de ervaring en de schakering aan emoties en biedt daarvoor troost. Het laat bijvoorbeeld ook zien hoe iemand gebonden kan zijn aan zijn verkrachter of hoe met de eigen macht en onmacht wordt omgegaan. In plaats van een enkelvoudig beeld verschijnt een heel persoonlijke ervaringswereld. Dit geeft veel meer ingangen om de persoonlijke kracht van de cliënt te benutten en zijn autonomie te versterken.

Niet-weten

“De onderzoeker zegt tegen de voor hem onbegrijpelijke verschijnselen: ‘Nu weet ik het echt niet meer. Vertellen jullie me nu alsjeblieft zelf hoe jullie begrepen willen worden. Ik zal proberen me open te stellen, mijn commentaar terug te houden en jullie de gelegenheid geven om je hele verhaal te vertellen’.”

Wil Uitgeest⁵

Het niet-weten is een essentiële component van het ‘verbindende veld’. In het niet-weten laat je je verrassen en kijk je zonder oordeel naar wat zich laat zien of horen. In dit veld is er tijd en rust voor niet-handelen. Er is contact met een groter veld dan het persoonlijke bewuste en toegang tot het ‘collectieve onbewuste’. In andere literatuur worden termen als intuïtie, oordeelvrije ruimte en spiritualiteit gebruikt. De muzen aan het woord laten, je toevertrouwen aan de muzen, betekent dat je als begeleider bereid bent je eigen oordelen te onderkennen en te scheiden van je waarneming van de cliënt, zodat je je kunt verbinden.

⁴ Suzanne Haeyen, *De verbindende kwaliteit van beeldende therapie*, Garant 2011

⁵ Wil Uitgeest, *Tussen verwondering en verbijstering*, Indigo 2005

10 Actieve werkvormen beeldend

Thema
Aanwezig/present raken met wat er is, integratie

Samenstelling
Individueel/groep

Beeldaspect
Ruimte, textuur, vorm

Materiaal
Klei, blinddoek, ondergrond om op te werken

1. Van binnen naar buiten

Inleiding ► Deze oefening is erop gericht stil te staan bij de wisselwerking tussen binnen en buiten. Van binnen is de ervaring, van buiten is de uitnodiging om deze vorm te geven. Door de blinddoek help je de cliënt dit vanuit zijn tastzin te doen, op de grens van binnen en buiten zichzelf. De klei wordt ingezet als anker zodat de cliënt naar binnen kan gaan maar ook in het hier en nu blijft.

Begeleiding ► Nodig de cliënt uit de blinddoek om te doen, de klei vast te pakken en een beeld te vormen. Dit kan in stilte of je kunt met de cliënt bespreken wat hij beleeft tijdens het boetsen. Als de cliënt klaar is kan de blinddoek af en kun je het werk bekijken en bespreken. Laat de cliënt benoemen wat het werk met hem doet en wat hij erin herkent. Soms heeft de cliënt niet alle klei gebruikt die hij aangeboden heeft gekregen, toch hoort ook dit stuk materiaal bij het beeld dat hij gevormd heeft. Mogelijk kan er een titel gegeven worden aan het werk.

Thema
Bewustwording van het lijf

Samenstelling
Individueel/groep

Beeldaspect
Kleur, vorm, textuur

Materiaal
Rol behang, krijt of potloden, schaar

2. Lichaamsbewustzijn

Inleiding ► De waarde van deze oefening is dat de cliënt stap voor stap kan verbeelden wat hij voelt in zijn lijf. Als begeleider kun je de cliënt helpen de ervaring zo direct mogelijk te tekenen. Als de cliënt zich stekelig voelt, laat hem stekelig tekenen. Als het zwaar voelt, laat hem dat verbeelden. Zo oefent de cliënt om zonder oordeel te zijn bij wat hij ervaart en zal hij zichzelf op ware grootte ontmoeten.

Begeleiding ► Knip een stuk behang af ter grootte van de cliënt en trek het lijf van de cliënt om met een krijtje of een potlood op het papier. Het is mooi als dit zo nauwkeurig mogelijk gebeurt. Werk vervolgens met lichaamsbewustwordende oefeningen zoals ademwerk of lichaamswerk. Elke keer als de cliënt in contact is met een bepaalde ervaring in zijn lijf kan deze in het figuur getekend worden. Dit werk kan een heel traject of training meegaan, waarbij er verschillende keren gewerkt wordt in het figuur. De cliënt zal een steeds completer zelfportret te zien krijgen. Als deze oefening in een groep aangeboden wordt, kunnen de groepsleden elkaar omtrekken. Dit biedt intimiteit en het bewustzijn van het lijf van de ander. De cliënt kan aan het eind tekenen of schilderen wat deze figuur, hijzelf, nodig heeft. Dit kan bijvoorbeeld in de ruimte om de figuur heen verbeeld worden.

Thema
Bewustwording van het verlangen, de weerstand en de taak

Samenstelling
Individueel/groep (kan bijvoorbeeld in tweetallen)

Beeldaspect
Kleur, vorm, lijn, compositie

Materiaal
3 papieren (mogelijk in een cirkel), (aquarel) krijtjes

3. Een drieluik over verlangen

Inleiding ► Deze oefening zorgt ervoor dat de cliënt bij verschillende aspecten van het verlangen stil staat, en de mogelijkheid krijgt deze uit te drukken. Er kan ook gekozen worden voor bijvoorbeeld de thema's angst, gemis of volgende stap.

Begeleiding ► Laat de cliënt vertellen over zijn verlangen en nodig hem uit om dit te tekenen op het eerste papier. Bespreek daarna zijn weerstand of dat wat hem stopt om dit verlangen te leven. Laat hem dat tekenen op het tweede papier. Als laatste bespreek je samen met je cliënt de taak die hij hierin heeft te vervullen. De cliënt tekent deze op het derde papier. Je kunt achteraf met de cliënt bespreken wat er zoal opvalt aan de werken, waarin ze bijvoorbeeld op elkaar lijken of juist significant verschillen. De cliënt kan de werken in een eigen compositie ophangen.

Thema
Lot, plek, zingeving, werken met systemen en relaties

Samenstelling
Individueel/groep

Beeldaspect
Ruimte, compositie

Materiaal
Diverse: bijvoorbeeld grote papieren, karton, klei, krijt en verf, rest materialen, dozen, stenen, andere natuurlijke materialen.

4. Landschap van sociaal leven

Inleiding ► Deze oefening is geschikt om te werken met systemen en relaties van mensen. Door de systemen zorgvuldig te verbeelden, kan er op een uitgebreide manier stilgestaan worden bij wie de cliënt is in zijn systeem en kun je werken met de stappen die hij daarin kan maken.

Begeleiding ► De cliënt maakt een inventarisatie van bijvoorbeeld al zijn relevante relaties, het gezin van herkomst, de familie, vrienden, collega's, enzovoort. Deze kan hij al als een mindmap noteren op een vel. Nodig hem dan uit om de personen te verbeelden in een landschap, dat hij kan vormgegeven met alle verschillende materialen die er zijn. De mensen kunnen als poppetjes of vlekken verbeeld worden. Nodig de cliënt uit zorgvuldig te werk te gaan, bijvoorbeeld door te voelen wie bij wie staat. Het landschap kan vertegenwoordigen hoe de afstand beleefd wordt, er kunnen bergen en dalen, rivieren en huizen gemaakt worden. Als het werk moeilijk te voeren is, kunnen er foto's van gemaakt worden. Juist het fotograferen vanuit verschillende perspectieven is een meerwaarde voor het proces.

Thema
Werken met oordelen en wat daarachter verscholen ligt

Samenstelling
Individueel/groep

Beeldaspect
Compositie, vorm, kleur, lijn, textuur

Materiaal
Grote vellen papier, kranten tijdschriften/ansichtkaarten, scharen, tekenspullen

5. Het topje van de ijsberg

Inleiding ► In hun oordelen en overtuigingen laten mensen zichzelf zien en dat leidt naar datgene wat er achter verborgen is.

Begeleiding ► Laat de cliënt alle plaatjes uitknippen of scheuren uit de aanwezige tijdschriften die iets zeggen over de oordelen die hij heeft over zichzelf en/of over anderen, eventueel met slogans en teksten. Zorg ervoor dat er tenminste 20 á 25 plaatjes zijn. Vraag de cliënt deze vervolgens in een collage te verwerken. Mogelijk kan er nog wat bij getekend of geschreven worden. In deze oefening laat de cliënt zien wat hij achter zijn oordelen verbergt. Door te werken met de achterliggende imprints, kan de cliënt aandacht geven aan wat er achter verscholen is. Vaak is het nuttig om een deel van de collage te pakken, bijvoorbeeld een plaatje dat erg aanspreekt, en dit verder uit te werken.



Verlangen



Binnenste buiten



Maskers



Boom van zelfbeschikking



Brief aan mijn moeder



Wat er kan ontstaan



Het stille midden



Mij, alleen maar ik en mij



De speeltuin van mijn jeugd



De altijd aanwezige dood



De eeuwige band



Liefde

Integratie van uitdaging
en comfortThemaAfronden, iets meegeven
aan de ander en aan jezelfSamenstelling

Individueel/groep

Beeldaspect

Kleur, vorm

MateriaalBoetseerklei,
onderzettertjes

6. Geven aan de ander en geven aan jezelf

Inleiding ► In deze oefening maakt elk lid van de groep van hetzelfde materiaal en kleur iets voor een ander. Dit benadrukt de gelijkheid en het lidmaatschap. Door iets te maken voor de ander en te benoemen wat je jezelf hiermee geeft, worden de groepsleden uitgedaagd iets te maken voor de ander én te benoemen wat ze geleerd hebben over zichzelf.

Begeleiding ► Laat elk lid iets boetsen over wat hij mee wil geven aan één van de andere deelnemers. Dit kan verbeeld worden met verschillende kleuren klei en geplaatst worden op een onderzetter. Elk lid kan dan zijn werk aanbieden en daarbij vertellen wat hij mee wil geven. Laat elk lid daarbij ook benoemen wat hij daarmee aan zichzelf geeft. Mogelijk kan er achteraf nog uitgewisseld worden tussen de groepsleden.

ThemaDeze oefening kan met elk
thema gedaan worden, bij
voorbeeld met een polariteit
bijvoorbeeld dood-leven,
samen-apart, doen-zijnSamenstelling

Individueel/groep

Beeldaspect

Kleur, vorm, compositie

MateriaalSchilderdoek, verf,
schildersmateriaal

7. Een klein schilderijtje over een groot thema

Inleiding ► Door de beperkte keuze in kleurgebruik en de beperkte tijd kan de cliënt in deze oefening op een directe manier verkennen hoe hij beweegt binnen een bepaalde polariteit.

Begeleiding ► Deze oefening kan op twee manieren aangeboden worden, namelijk door te werken met één of met twee doeken. Laat de cliënt drie kleuren kiezen om mee te werken. Als er gewerkt wordt met één doek kan de cliënt met de drie kleuren één deel van de polariteit schilderen. De andere mogelijkheid is dat elk deel van de polariteit een doek krijgt, wel worden dan dezelfde kleuren gebruikt. Deze snelle schilderoefening, waarbij je de cliënt 5 à 10 minuten de tijd geeft, heeft veel impact. Als er gewerkt wordt met een deel van de polariteit kan er vervolgens gekeken worden naar hoe de andere kant van de polariteit ook zichtbaar is in datzelfde werk. Als er gewerkt is op twee doeken kunnen deze twee vergeleken worden.

8. Groepsschilderij: de som is meer dan de delen

Inleiding ► Doordat deze oefening in stilte uitgevoerd wordt, kan de energetische onderlaag in de groepsdynamiek gemakkelijk zichtbaar worden. Elk lid zal op zijn eigen manier deelnemen aan het proces door bijvoorbeeld het initiatief te nemen, juist wel of niet te mengen, vooral in een hoekje te blijven schilderen. Als begeleider kun je de groep tussendoor een keer uitnodigen om zichzelf te observeren en een andere invalshoek te nemen. Je kunt als begeleider ook een interventie in het medium doen, door een stuk over te schilderen, het doek te draaien, enzovoort.

Begeleiding ► Leg het doek en de benodigdheden op een grote tafel zodat iedereen er omheen kan lopen en overal bij kan. Vraag of elk lid van de groep een kleur wil kiezen om mee te werken. Vanaf nu is dit een oefening die het beste in stilte gedaan kan worden. Laat de groep met elkaar een schilderij maken zonder te wisselen van kleur. In de nabespreking kan terugkomen wat de specifieke kleur heeft betekend voor de cliënt(en). Is er samengewerkt door bijvoorbeeld te mengen en welke stappen zijn gezet?