

Ik heb allerlei kleuren, ook die donkere kant

Ik tekende eerst en dan volgde pas later het gevoel. Creatieve therapie* werkte als een soort omgekeerd kompas. Ik vond het lastig, maar ik moest er wel naartoe. Dat was het mooie.

Cliënt: Harkte (51) | Beeldend therapeut: Julia Molenaar | Instelling: PAAZ Diaconessenhuis, Meppel



Grens (65 × 50 cm; acrylverf)

De dagbehandeling was vier dagen per week en creatieve therapie was er een

onderdeel van. Ik kwam daar terecht vanwege een depressie en een burn-out. Ik moest vooral leren omgaan met die depressieve kant.

Wat was ik boos op mezelf! Zat ik als grote kerel van 47 jaar te kleuren op een stuk papier alsof het de kleuterschool was. Hier had ik helemaal geen zin in. Ik deed het eerste half uur niks. Iedereen om me heen was bezig, en toen ben ik ook maar wat gaan schilderen. Zo'n groep sleept je toch mee.

Dat blauwzwarte is de burn-out. Daar zit totaal geen energie in. Het is een levenloos blok. Bij een burn-out voel je niks. Een vierkant, een driehoek en verder niks. Ik voelde me puur rationeel. Koud als een ijskast.

Ik kan het gevoel zo weer oproepen als ik er naar kijk. Het is hard geschilderd. Zit niks in. Komt niks uit.



Sluipwegen - Gevoelslandschap I
(65 × 100 cm; pastel- en oliekrijt)

Op het moment dat de burn-out minder werd, stak de depressiviteit prompt de kop op. Ik kreeg kennelijk weer energie om me rot te voelen. De onderkant van dit werkstuk is donkerpaars en verbeeldt mijn depressieve kant.

De kronkellijn is mijn levenspad zoals het had moeten zijn, maar ik maakte steeds shortcuts, ik liep nooit het hele pad. Ik ben behoorlijk succesvol geweest, eerst als projectmanager en later als ondernemer. Ik heb me daar een tijd goed bij gevoeld, maar uiteindelijk leidde het allemaal naar niets.

Ik was op weg naar een onduidelijke toekomst. Het was totaal niet geloofwaardig wat ik deed. Ik zat vast in structuren die ik niet zelf had gekozen. Ik ben overal gekomen door

toeval en mazzeltjes. Het voelde als fake. Ik moest mezelf echt opnieuw gaan uitvinden.



Vulkaan - Gevoelslandschap 2
(130 × 100 cm; pastel- en oliekrijt)

Dat ben ik, bovenop een vulkaan. De depressiviteit werkt als een soort kurk, je hoeft dan niks te voelen. Linksonder zit alle boosheid en rechtsonder zit het verdriet om mijn overleden zuster. Het mag er niet uit, het mag er niet uit, het mag er niet uit. Nu zie ik in dat ik eigenlijk heel bang was maar destijds dacht ik dat ik helemaal geen angst kende.

Ja, dit werkstuk raakt me nog steeds. Het is heel krachtig. Daarom bewaar ik hem ook.

Het heeft met mijn opvoeding te maken, ik moest altijd het brave jongetje zijn. Gevoelens mochten er

niet zijn en dat maakte me tot een volwassene die nooit boos was. Al had ik soms alle recht om kwaad te zijn, dan nog zocht ik het compromis, de oplossing.

Het kostte veel energie om die emoties eronder te houden, vandaar ook die burn-out.



Ik en mijn omgeving

(65 × 100 cm; pastel- en oliekrijt)

Ik had helemaal geen zin meer om een rots te zijn. Ik wilde veel liever een zwerver zijn zonder motto en zonder plan.

Mijn zus die nog leeft, staat hier achter me. Mijn vader is er ook, naast mijn hond en mijn overleden zus. Mijn ex-vrouw zit vast in haar onvermogen om mij bij te staan. Dat was voor haar heel frustrerend.

Ik heb allerlei kleuren, ook die donkere kant. Het is onderdeel van mijn zijn, van mijn karakter. Als het tegenovergesteld is of als ik lang alleen ben, dan komt die wolk soms weer opzetten. Ik weet nu wat ik moet doen om te zorgen dat de depressie niet gaat overheersen. Onder de mensen

komen en erover praten, of juist alleen zijn en erover schrijven of tekenen.

In dit werkstuk heb ik nog niet veel energie, maar er is wel veel meer rust en overzicht. Het is een mooi vertrekpunt voor een zwerftocht. Ik ben niet de rots, nee, ik zit óp de rots.



Pleisterplaats

(65 × 50 cm; pastel- en oliekrijt)

Bij creatieve therapie ging het allemaal over mijn innerlijke wereld. Het ging om mijn beleving en mijn gevoelens. De beelden waren metaforen die me hielpen om toegang te krijgen tot mijn binnenwereld.

Mijn veilige plek is een zolderkamer met een eenvoudig eenpersoonsbed, meer heb ik niet nodig. Ik wil natuurlijk niet letterlijk alleen zitten, maar ik wil wel een veilige plek in mijzelf hebben, zonder angst of boosheid. De kleuren zijn warm en er schijnt zonlicht door de ramen. Deze tekening gaf mij het gevoel, ik kom er wel. Er is hoop en licht.

Het woord 'pleisterplaats' treft het goed. Het past ook bij dat beeld van

‘zwerver’. Een zwerver gaat lopen, het leven weer in. Af en toe raak ik de plek even kwijt, maar ik weet waar die zit en kan er altijd weer naar toe.

Het verbeeldt behoorlijk goed hoe ik me nu voel. Ik ben hier.

“Met verf kan ik niks. Ik kan veel beter uit de voeten met zacht krijt en oliekrijt. Dat is echt mijn materiaal, dat werkt voor mij het beste. Ik teken thuis en nu nog steeds. Dan ga ik zitten en kijken wat er komt. De spullen liggen gewoon klaar. Het ligt niemand in de weg, toch?”

Interview genomen uit:

Beeldende therapie ‘als we maar niet gaan haken, punniken of breien’, uitgegeven door de NVBT.