



Volgende week open huis!



Deze week iets over beeldende therapie, want naast voedingsadvies geef ik ook beeldende therapie. Het vult elkaar goed aan. Bovendien is het volgende week de week van de vakt-therapie.

De uitdrukking "een beeld zegt meer dan duizend woorden" vat ik op als dat een beeld meer kan uitdrukken dan woorden: meer tegelijkertijd, of meer in samenhang. Of dat het meer aspecten, meer nuances aangeeft. Of dat iets tot uitdrukking komt waar iemand zich eigenlijk niet zo bewust van is. Na een verhuizing naar Amerika op mijn derde, een terug op mijn vijfde, weer heen op mijn zevende en weer terug op mijn negende voelde mijn moeder ongetwijfeld mijn desoriëntatie. Ik sprak er nooit over. Geen idee dat mij iets overkwam dat mij beïnvloedde, me een onveilig gevoel gaf. Geen idee dat ik me ontheemd voelde. Ik wist niet beter. Hadden ze me maar gevraagd om bv. een huis-boom-mens tekening te maken!

Toen ik ouder werd hebben we het er wel over gehad. Het was geen makkelijk onderwerp: ik kon niet goed onder woorden brengen wat de verhuizingen met mij gedaan hadden en mijn moeder voelde zich schuldig over het effect ervan.

Daar kwam verandering in toen we samen naar een tentoonstelling in het Stedelijk gingen en mijn moeder gegrepen werd door een zelfportret van Chagall. Chagall maakte het werk toen hij een half jaar in Parijs woonde. In het werk schilderde hij de Eiffeltoren (alsof hij er door een raam naar keek) en (als in een droom) zijn Russische geboortedorp. Zelf was hij aan het werk maar hij schilderde zichzelf niet realistisch. De compositie, de kleuren en de onrealistische vormen gebruikte Chagall om uitdrukking te geven aan zijn ontheemding en maakten dat mijn moeder mij ineens 'begreep'. Gevoelsmatig. Zonder woorden.

Een soortgelijke ervaring heb ik als ik 'de schreeuw' van Munch zie: nooit is het overweldigende van angst beter in beeld gebracht als op dat schilderij. Het schilderij waar de hele omgeving meebeeft en siddert met de angst van de hoofdpersoon. Onrealistisch, maar zo ongelofelijk veelzeggend door compositie, kleur- en vormgebruik.

Zoals beelden van kunstenaars iets laten zien van de (universele) innerlijke wereld van mensen zo laten beelden van individuen iets zien van hun eigen innerlijke wereld. Het beeld kan een ingang zijn om deze innerlijke wereld te ontdekken, om er woorden aan te geven. Het beeld kan gebruikt worden om (in het beeldende) troost of steun te geven of om erover in gesprek te gaan. Dit is wat ik als beeldend therapeut doe.

Ook, nu ik met woorden beschrijf wat ik, zonder veel woorden te gebruiken, doe, voelt het verhaal incompleet. De woorden geven een deel van het verhaal. De ervaring mist. Ik nodig u uit om de ervaring op te komen doen. Dat kan in de week van de vakt-therapie (12 tot en met 18 nov.). Dan houd ik, net als mijn collega's, open huis. Bij mij staan de thee en koffie, maar belangrijker nog, de potloden, verf en klei klaar op 12, 14 en 16 november tussen 19.30 en 21.30. Ik zie u graag!

Anne's aandacht
Leefstijl- en voedingsadvies
Houtrustweg 68, 't Harde
tel. 06-44648284