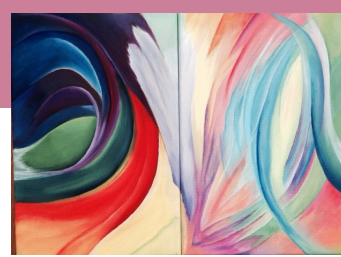


# VIERTANTJE TROOST

Troost, ontspanning en verbinding

## Zoek het beeld van je gedachten



Beeldende kunst is iets wat al duizenden jaren een belangrijke plaats inneemt in de geschiedenis over de hele wereld. Daarbij zijn de thema's gemis, verlies, eenzaamheid en de liefde altijd een bron van inspiratie geweest. Terwijl het geschreven woord slechts was voorbehouden aan een zeer selecte groep personen die het 'geheim' van het schrift kenden, waren de beeldende kunsten, maar ook muziek, dans, theater en toneel bestemd voor iedereen.

Tegenwoordig is dat niet veel anders. Naast het al genoemde amusement is er in deze tijd ook nog te genieten van de bioscoop en de film, de daarbij behorende televisie bewerkingen en natuurlijk het internet met alle websites en tegenwoordig ook You Tube.

Het is misschien nooit echt te achterhalen waarom mensen zijn begonnen met het tekenen van dieren op de wanden van prehistorische grotten. Is dit praktische noodzaak geweest, was het een boodschap, of heeft het gediend als lesmateriaal? Over het verfraaien van kamers, wat in diezelfde tijden ook gedaan werd, kan men in ieder geval zeggen dat het meer te maken zal hebben gehad met een universele, in alle culturen, tijdperken en streken bestaande wens om zich te omringen met 'mooie' en 'persoonlijke' voorwerpen.

## BEELDEN

Al deze verschillende media hebben een ding voor de kijker en toeschouwer gemeen. Wij kijken naar 'beelden' waarin wij gevoelens en emoties herkennen die gelijk zijn aan de onze. Beelden die gebruikt zijn om uiting te geven aan gevoelens en waar de toeschouwer gelegenheid krijgt zich te identificeren met dat wat getoond wordt door de kunstenaar.

Als visueel communicatie middel spreekt ook de schilderkunst tot de zintuigen, het verstand en tot het gevoel. De schilderkunst kan worden bewonderd om zijn compositie, kleur of technische vaardigheid. Om het schilderij werkelijk te kunnen begrijpen is er kennis nodig ten aanzien van de elementen van communicatie in de tijd dat het schilderij gemaakt is.

Elk communicatiemiddel heeft zijn eigen codes en middelen, maar elke boodschap impliceert de aanwezigheid van een 'afzender' en een 'ontvanger'. Binnen de communicatie ten aanzien van de kunst kan er nog een derde en vierde element worden toegevoegd en wel de maatschappij en zijn tijdsgeest en de criticus. Het gaat te ver om de hele kunstgeschiedenis hier te willen uitleggen. Het is een complex systeem van opdrachten krijgen, opdrachten geven, sponsoren, creativiteit, persoonlijk talent en collectieve smaak.

Muziekpodia, bioscoop, de TV, het toneel, het theater en de musea zijn dragers van troost in vormen die door velen worden bezocht. In deze vorm betreft troost een afleiding van de werkelijkheid. Je gedachten even om iets anders richten op iets moois. Waarin we ons even een moment kunnen verliezen en door middel van 'flow' in contact kunnen komen met onze ziel.

## WAT IS FLOW?

Flow betreft een mentale gemoedstoestand waarin een persoon volledig opgaat in zijn of haar bezigheid. Flow is een belangrijk concept in de al eerder genoemde positieve beleving van het bestaan.

De woorden uit het boek 'Herbergen van verlies' geschreven door Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten geven een bevestiging van wat ik zelf ervaren heb en wat elke keer weer een waarheid blijkt te zijn. Uit Herbergen van verlies:

'Het is moeilijk en soms onmogelijk om onze ziel te laten spreken en de geraaktheid in woorden weer te geven. Maar diep in ons ligt een andere taal verborgen, onze oertaal of zielentaal. Deze taal is niet geschikt voor de snelheid die de huidige tijd van ons vraagt, het is een taal die tijd nodig heeft. Het vraagt aandacht, focus en vertraging waarbij de grens van het bewuste gepasseerd wordt en onze ziel geroepen wordt. Kunst is in staat deze taal te spreken: een beeld, muziekstuk, een gedicht of een pakkende zin. Als kunst spreekt, is de ziel aan het woord.'

De Griekse filosoof Plato zag kunst als imitatie van de werkelijkheid, je kunt kunst ook zien als een mooiere versie van de werkelijkheid, een goede afleiding van de dingen die op dat moment juist geen goed gevoel geven. Misschien is het een kortdurende vorm van troost; het positieve tegenover het negatieve, het schone tegenover het lelijke. Je bent hiermee nog niet gered, maar het geeft even lucht.

Kunst heeft de eigenschap om mensen te ontroeren. De diversiteit binnen de kunst kan mede daarom alleen al niet groot genoeg zijn. Omdat we als mens door veel van het hetzelfde worden aangetrokken, maar ook daarin zo onze eigenheid proberen te vinden.

Verbinding maken met je ziel is een belangrijk thema binnen het ervaren van kunstvormen. Voor de beeldende kunst geldt dat net zo als voor de muziek en de literaire kunst.

Kunst helpt de mensen zich te binden aan hun emoties en emoties zijn een weerspiegeling van dat waar de ziel zich mee bezig houdt.

## Extra informatie en bronvermelding

### 'Zoek het beeld van je gedachten' betreft KUNST EN CULTUUR

#### Bronvermelding tekst

- Buro Nazorg – opleiding rouw- en verliesbegeleiding
- Herbergen van verlies – Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten
- Troost – Arie Boomsma
- De kunstgids – Marcus Lodwick
- Tijd voor vrijheid – Hugo van der Poel
- Duizend jaar schilderkunst – Stefano Zuffi
- [http://nl.wikipedia.org/wiki/Flow\\_%28mentale\\_toestand%29](http://nl.wikipedia.org/wiki/Flow_%28mentale_toestand%29)
- Beeld: Majukus

#### Materiaal

- A4tje: Zoek het beeld van je gedachten

#### Tips

- Musea (jaarkaart)
- Films (bioscoop en filmhuizen)
- Toneelpodia
- Twee luik: Schilderij in primaire kleuren en schilderij in pastel tinten  
Kies een schilderij met je hart, zet hem neer in een ruimte waar je veel bent en kijk er naar. Laat de kleuren en het beeld wat zij vormen op je inwerken.