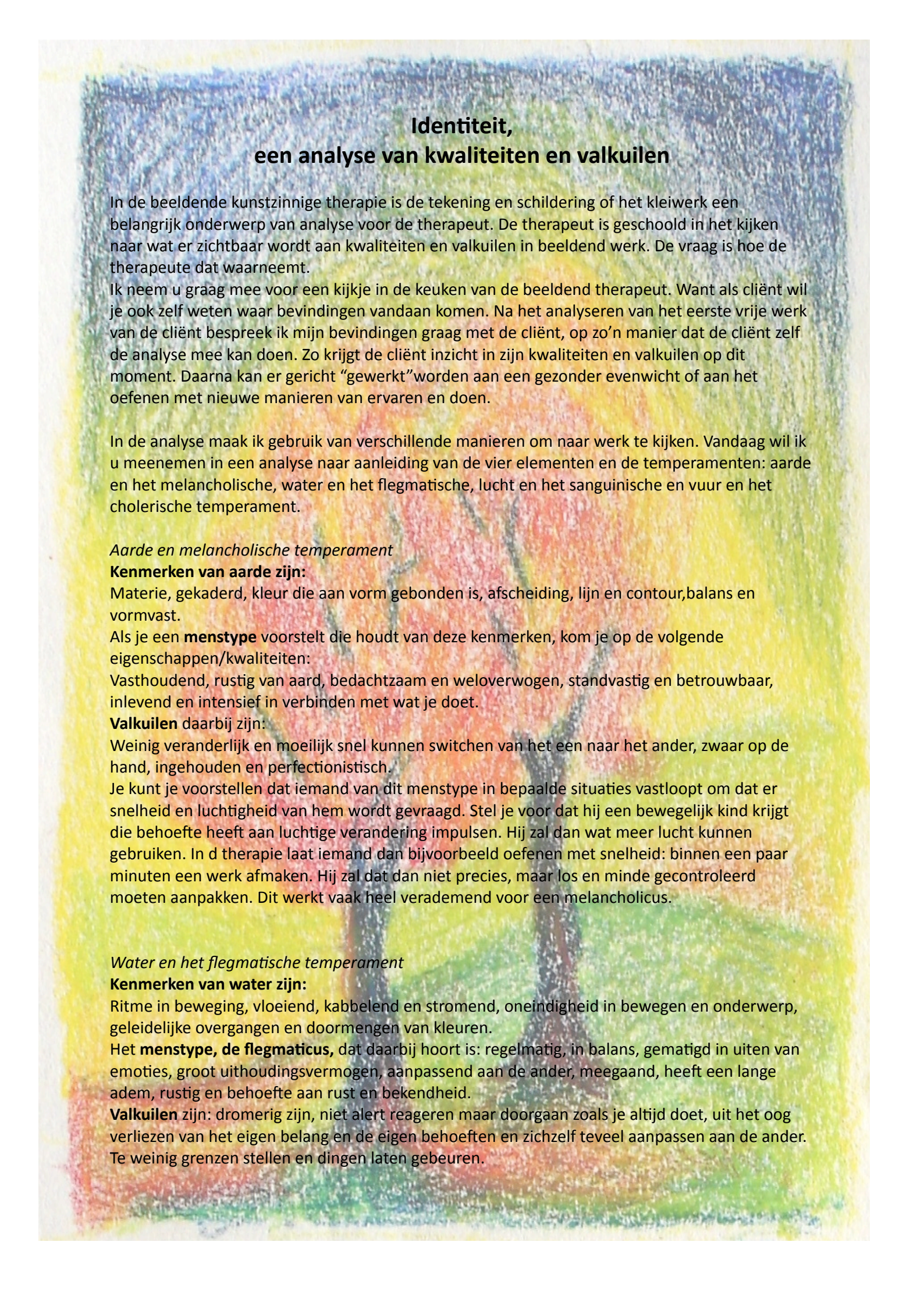




Identiteit, een analyse van kwaliteiten en valkuilen

In de beeldende kunstzinnige therapie is de tekening en schildering of het kleiwerk een belangrijk onderwerp van analyse voor de therapeut. De therapeut is geschoold in het kijken naar wat er zichtbaar wordt aan kwaliteiten en valkuilen in beeldend werk. De vraag is hoe de therapeute dat waarneemt.

Ik neem u graag mee voor een kijkje in de keuken van de beeldend therapeut. Want als cliënt wil je ook zelf weten waar bevindingen vandaan komen. Na het analyseren van het eerste vrije werk van de cliënt bespreek ik mijn bevindingen graag met de cliënt, op zo'n manier dat de cliënt zelf de analyse mee kan doen. Zo krijgt de cliënt inzicht in zijn kwaliteiten en valkuilen op dit moment. Daarna kan er gericht "gewerkt" worden aan een gezonder evenwicht of aan het oefenen met nieuwe manieren van ervaren en doen.

In de analyse maak ik gebruik van verschillende manieren om naar werk te kijken. Vandaag wil ik u meenemen in een analyse naar aanleiding van de vier elementen en de temperamenten: aarde en het melancholische, water en het flegmatische, lucht en het sanguinische en vuur en het cholerische temperament.

Aarde en melancholische temperament

Kenmerken van aarde zijn:

Materie, gekaderd, kleur die aan vorm gebonden is, afscheiding, lijn en contour, balans en vormvast.

Als je een **menstype** voorstelt die houdt van deze kenmerken, kom je op de volgende eigenschappen/kwaliteiten:

Vasthoudend, rustig van aard, bedachtzaam en weloverwogen, standvastig en betrouwbaar, inlevend en intensief in verbinden met wat je doet.

Valkuilen daarbij zijn:

Weinig veranderlijk en moeilijk snel kunnen switchen van het een naar het ander, zwaar op de hand, ingehouden en perfectionistisch.

Je kunt je voorstellen dat iemand van dit menstype in bepaalde situaties vastloopt om dat er snelheid en luchtigheid van hem wordt gevraagd. Stel je voor dat hij een bewegelijk kind krijgt die behoefte heeft aan luchtige verandering impulsen. Hij zal dan wat meer lucht kunnen gebruiken. In d therapie laat iemand dan bijvoorbeeld oefenen met snelheid: binnen een paar minuten een werk afmaken. Hij zal dat dan niet precies, maar los en minde gecontroleerd moeten aanpakken. Dit werkt vaak heel verademend voor een melancholicus.

Water en het flegmatische temperament

Kenmerken van water zijn:

Ritme in beweging, vloeiend, kabbelend en stromend, oneindigheid in bewegen en onderwerp, geleidelijke overgangen en doormengen van kleuren.

Het **menstype, de flegmaticus**, dat daarbij hoort is: regelmatig, in balans, gematigd in uiten van emoties, groot uithoudingsvermogen, aanpassend aan de ander, meegaand, heeft een lange adem, rustig en behoefte aan rust en bekendheid.

Valkuilen zijn: dromerig zijn, niet alert reageren maar doorgaan zoals je altijd doet, uit het oog verliezen van het eigen belang en de eigen behoeften en zichzelf teveel aanpassen aan de ander. Te weinig grenzen stellen en dingen laten gebeuren.

Een flegmaticus loopt bijvoorbeeld vast als er op het werk gevraagd wordt grenzen te stellen. Daarvoor moet de stroom stoppen en dromerigheid in alertheid omgezet worden. Dit kan door oefenen met aanbrengen van kleurspanningen in het beeldend werk: dat maakt wakker en richt de aandacht. Ook kan gewerkt worden met concreet vormgeven: in klei iets neerzetten.

Lucht en het sanguinische temperament

Kenmerken van lucht zijn:

Bewegelijk, veranderlijk, onrustige ebwegingen, aanzetten tot beweging of vorm, luchtige kleuren, losse vormen, weinig materie (verf) , gericht op in beweging zetten, niet op afmaken en afwerken, losse details.

Menstype, de sanguinicus, dat daarbij hoort heeft behoefte aan nieuwe impulsen, is veranderlijk, is in voor nieuwe dingen en beweegt makkelijk in contact, is snel enthousiast en pakt graag veel tegelijk aan.

Valkuilen daarbij zijn: chaotisch door teveel onafgemaakte dingen, verliezen van overzicht: door de bomen het bos niet mee zien, moeite zich ergens echt mee te verbinden, details die weinig samenhang hebben.

Een sanguinicus kan vastlopen als hij beperkt wordt in zijn behoefte aan beweging. Door ziekte van een partner bijvoorbeeld, of door rol als jonge moeder, waarbij veel regelmaat verbinding met het kind wordt gevraagd. In de therapie zal ik dan ruimte maken om die behoefte aan bewegelijkheid een plek te geven: bewegen op papier kan dan verademend werken. En bewustzijn krijgen voor deze behoefte aan zoeken naar een uitlaatklep in het dagelijkse leven.

Vuur en het cholerische temperament

Kenmerken van vuur

Intensieve kleuren, krachtige bewegingen en dynamiek, doelgerichte beweging, gebalde kracht in kleur en vorm, eenduidigheid in vorm en thema.

Een **cholerisch menstype** is daadkrachtig, houdt van aanpakken, is enthousiast en duidelijk aanwezig in gezelschap, hoorbaar en zichtbaar, direct en stapt zonder aarzeling in de ervaring, is graag bezig en regelt de boel en zet processen daadkrachtig in gang.

Valkuilen

En cholerisch persoon loopt vast als er inlevingsvermogen wordt gevraagd, of terughouding een aanpassing aan een situatie. Denk aan iemand die te maken krijgt met een situatie van een depressieve partner, waarbij daadkrachtig oplossingsgericht aanpakken geen zin heeft. Waarbij aandachtig en meelevend "wachten" meer hulp biedt. Dat dingen niet op te lossen zijn kan dan frustreren. In de therapie zal er ruimte zijn de frustratie om te zetten in krachtige beelden: denk aan kneden van klei en werken met materie: pastelkrijt heeft die materie bijvoorbeeld. Het kanaliseren van de frustratie in het aanpakken van een groot beeldend werk geeft vaak voldoening, omdat het erkenning geeft en kracht ontladen kan worden.

Misschien heeft u uzelf of uw naasten herkent in een van de typen. Ik ga er vanuit dat ieder mens goed is zoals hij van nature is. Dat je gelukkig wordt van doen waar je goed in bent. Dat je soms nog niet hebt ontdekt waar je eigenlijk goed in bent en waar je kracht ligt. Door het zichtbaar te maken in een beeldend werk kan je erover praten en tot dat inzicht komen. Kan je een uitlaatklep vinden voor je kwaliteiten en oefenen met nieuwe vaardigheden die je nodig hebt in je situatie.



Kijk voor meer informatie op: www.beeldendverwerken.nl

Of bel: Marijke Esselman, kunstzinnig therapeute: 06-13056748

Geregistreerd kunstzinnig therapeut (lid NVKT en NVAZoag).

De therapie wordt vergoed vanuit het aanvullend pakket en het PGB