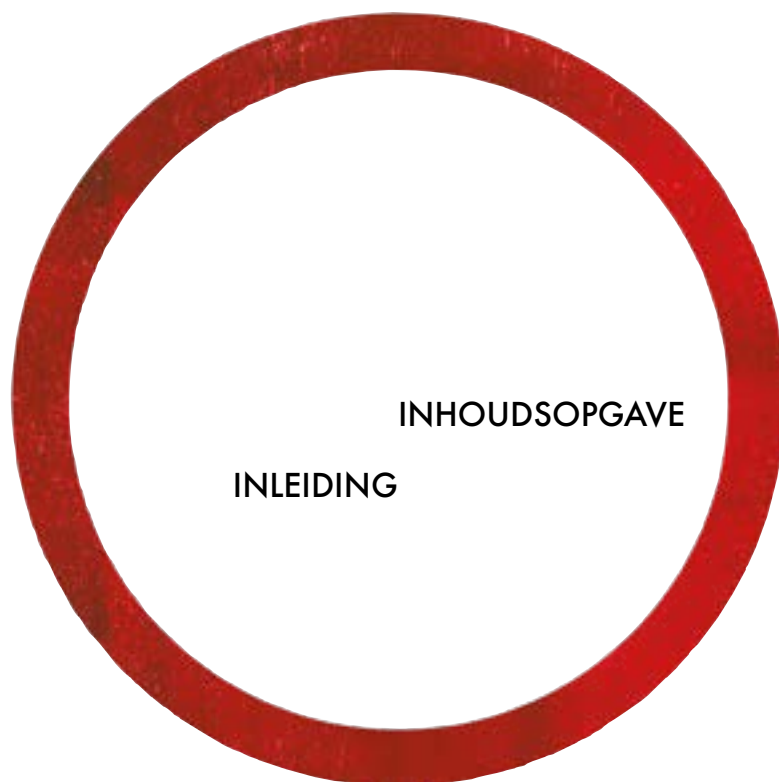


ALLES VALT OF STAAT

OVER HET BELANG VAN BEWEGING



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING

0

2



CONCLUSIE

BRONNEN



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING

0 ALLES IS BEWEGING

BEWEGING

ZERO

GEEN AFBEELDING, GEEN VERHAAL I

JEAN TINGUELY

GÜNTHER UECKER

YAYOI KUSAMA

DAGLICHT

1 NIETS BEWEEGT UIT ZICHZELF

INERTIE

DEPRESSIE

REACTIEF

ENDOGEEN

TIJD EN RITME

ONBEHAGEN

GRENZEN

2 ALLES VALT OF STAAT

NIET DE ENIGE

WALNOOT

SLENTEREN

BELANGSTELLING

ONDERZOEK

OVER DE BESTE WILLEN ZIJN

DE WIL

HET SPEL

VERBONDENHEID

DE GOUDEN CIRKEL

NOG NIET

3 HERHALING

PATRONEN

GEEN AFBEELDING, GEEN VERHAAL II

GRIP OP DE WERKELIJKHEID

ZELFREDZAAMHEID

WIT

UITZONDERINGSPOSITIE

CONCLUSIE

BRONNEN



INLEIDING

'INERTIE, onderbreekt ze me. 'Ik weet niet eens of het woord bestaat,' vervolgt ze 'maar het komt ineens in me op.'
Als ik stil blijf, zegt ze: 'Sorry dat ik je onderbrak, ik zoek het even op'.

Alles is beweging.

Ik ben ook niet gek. Ik loop wel eens vast en kom dan tot stilstand maar dat mag geen naam hebben. Van mijzelf. Mijn omgeving ziet dat anders. De meesten spreken de hoop uit dat het gauw weer beter zal gaan, anderen nemen het me kwalijk. Degenen die weten waarover ze het hebben, sporen me tot actie aan. 'Bel ze'.

Niets beweegt uit zichzelf.

'Hier staat het,' ze draait het computerscherm een kwartslag zodat ik mee kan lezen. 'Traagheid, in de psychologie ook wel lamlendigheid, inactiviteit of natuurlijke ongevoeligheid.' Ik had eerder moeten bellen.

De aarde draait zowel om haar eigen as als om de zon. Een mens die niet beweegt, is een dood mens. De verandering van plaats in tijd, dat is wat beweging in feite is. Er zijn maar weinig dingen die zich niet verplaatsen, terwijl de tijd vanzelf voorbijgaat. Alles is beweging. Er zijn dingen die spontaan gebeuren, waarvan het kloppen van het hart het meest duidelijke en zelfs voelbare voorbeeld is. Binnenin mij beweegt het continue en hoe moeilijk het is om helemaal stil te zitten, wordt pas merkbaar als ik het probeer. Van een heel klein kind zeggen we vaak dat het altijd in beweging is, met trappelende benen en grijpgrage handen, en dat we de beweeglijkheid verliezen zodra we in schoolbanken gedwongen worden. Maar als ik erop let, beweeg ik meer dan ik denk. Ik strek mijn rug en recht mijn schouders om de zoveel zinnen van deze scriptie en terwijl ik typ, bewegen mijn vingers over het toetsenbord. Mijn ogen dwalen voortdurend langs de letters op het beeldscherm; wat beweegt trekt de aandacht. Ik wrijf over mijn voorhoofd, schuif mijn bril verder op mijn neus, sla mijn rechterbeen over mijn linkerbeen en bedenk me dat het beter is om met beide voeten de grond te raken dus verzit ik weer.

We zitten tegenover elkaar aan een tafeltje in Café de la Loge. Gent blijft een mooie stad. Je kunt er nog huisgemaakte soep eten, waar je een homp brood bij geserveerd krijgt en een hotelverpakkinkje roomboter. Champignon wordt er op z'n Frans uitgesproken, onze borden dampen. 'Tu me fascine.'

Ik ben in Gelsenkirchen, in het Kunstmuseum van de Duitse stad waar de grootste verzameling kinetische kunst van Europa te zien is, zo laat ik me bij binnenkomst vertellen. Het stadje ademt vergane glorie, op zo'n drie kwartier rijden van Düsseldorf, maar kent een rijke geschiedenis aan kunst waarbinnen beweging centraal staat. De kinetische olievlek heeft zich over de hele regio verspreid en kent zijn oorsprong bij ZERO. Het begon allemaal te rollen toen ik maanden geleden in het Valkhof in Nijmegen een zaal binnenkwam waar werk hing van Günther Uecker, de medeoprichter van de kunstbeweging

ZERO uit Düsseldorf. Van zowel Uecker als ZERO had ik nog niet eerder gehoord, maar ik liep op de witte doeken af alsof ik wist dat ik daar moest zijn. Prachtige potjes die in de vitrines lagen, liet ik links liggen en voor de tafereelen geschilderd in olieverf had ik geen oog. Ik zag wit, ik zag herhaling, ik zag heel veel in het bijzonder weinige dat er was en ik raakte gefascineerd door de vitaliteit die van het werk afspatte en die me een wereld inzoog waar alles voortdurend in beweging is, waarbinnen stilstand niet bestaat.

Hij vertelt een verhaal, één van de vele die hij inmiddels kent. Ik heb mijn roestige Frans uit het vet gehaald, waar het niet hoort te roesten, maar toch. Het verhaal gaat over het jongetje en de beeldhouwer.

Niet alleen mijn lichaam beweegt. Ik zou willen zeggen dat mijn hoofd nooit stilstaat, maar dat is niet helemaal waar. Althans, dat gevoel heb ik wel eens, maar ook mijn brein zal constant in beweging zijn. Door het ervaren van het gevoel van stilstand in mijn hoofd ben ik me er bewust van hoe belangrijk beweging is en hoe vanzelfsprekend we die beweging ervaren. Met het verdwijnen van de wilskracht, verdwijnt ook de motivatie, de reden om te bewegen. Ik sta pas stil bij de spontaniteit van de beweging als die uitblijft, dan is het vaak al te laat. Zoals met een dood paard, iedereen weet dat het geen zin heeft om daaraan te trekken, maar je moet ergens beginnen. Ik weet immers ook dat niets uit zichzelf beweegt; er is altijd een bepaalde kracht voor nodig om iets in beweging te zetten. Waar die kracht uit bestaat, probeer ik met het schrijven van deze scriptie te achterhalen.

Het begint met een blok steen waarvan de delen die de uitersten van het beeld gaan vormen, bewaard moeten blijven. Terwijl de beeldhouwer bezig is, kijkt het jongetje toe. Nieuwsgierig. Verbaasd ook, over het bijzondere talent dat de beeldhouwer bezit. Steeds dichterbij de kern van het blok toe, vormt zich het beeld van een paard onder de handen van de beeldhouwer. Het jongetje glundert en vraagt hem hoe hij wist dat het paard in het blok verborgen zat.

De vaste tentoonstelling 'Kinetik' is in de kelder van het gebouw en terwijl ik de trap afloop, zie ik bovenaan de hoge muur tegenover me een net-painting van Yayoi Kusama hangen en daarnaast, aan de rechterkant, herken ik een vuurschilderij van Otto Piene. Als ik verder loop, kom ik een kleine lichtinstallatie van Günther Uecker tegen, een volgespijkerd, wit kistje. Ik ben blij ze te zien, hier keek ik naar uit de afgelopen maanden toen ik over ze las en schreef. Het werk wilde ik voelen. Vooral de spijkers van Uecker. Het is stil in het museum, ook al kunnen de meeste werken bewegen, alles is in rust. Op de vloer liggen grote, bolvormige schakelaars die eruitzien als noodstop, al zijn deze zwart en niet rood. Er komt een suppoost op me aflopen, Frau Bilgin lees ik op het naamkaartje dat op haar vest zit vastgepind, ik ben de enige bezoeker en het vest heeft opvallend grote, gouden knopen. Ik mag met mijn voet de knoppen indrukken die op de grond liggen, zegt ze, om de boel in beweging te zetten. Ik mag ook werk aanraken, laten draaien en doen veranderen.

Al spelend kom ik de middag door en wanneer ik Frau Bilgin weer zie, wijst ze verrast op de muur naast haar waar een dansende voorstelling van drie lichtpuntjes te zien is. Het zonlicht dat door de ramen naar binnenvalt, weerkaatst blijkbaar

ergens op en wij kijken naar de reflectie op de muur. Ik zeg haar dat het de knopen op de mouw van haar vest zijn die het licht hebben gevangen en ermee dansen. Ze beweegt haar arm en de lichtcompositie beweegt met haar mee. 'Ik kan ook kunst maken', zegt ze lachend. 'Ik ben een kunstenaar'.

Alles valt of staat.

ZERO staat voor nieuwe mogelijkheden. Ik stond voor het pand van de ZERO Foundation in Düsseldorf, op een zaterdagochtend in december en belde aan. Ik wist dat achter de deur de hele geschiedenis van de kunstbeweging bewaard was gebleven in een omvangrijk archief, dat ik er de ateliers van de oprichters kon zien en een verzameling van hun werk, maar de deur bleef dicht. Het eerste hoofdstuk van deze scriptie wijd ik aan ZERO en ik hoop dat ik op een goede dag een kijkje achter de deur mag nemen. Naast kunst wil ik in de andere hoofdstukken nog drie andere onderdelen belichten die naar mijn idee met beweging te maken hebben. Ik heb voor geest, lichaam en eigen werk gekozen, waarvan de laatste voor zichzelf spreekt. Geest en lichaam behoeven enige uitleg. In het tweede hoofdstuk bespreek ik de tegenhanger van beweging: depressie, of het gevoel van stilstand. Wilskracht en vitaliteit zijn kenmerken die horen bij een mens die geestelijk gezond is, maar steeds vaker ontbreekt het ons aan puf en motivatie.

Onze belangrijkste drijfveren, die ervoor zorgen dat we weer belangstelling voor het leven voelen, verzamel ik in het derde hoofdstuk met de rol die kunst hierbij kan spelen in mijn achterhoofd. In het vierde hoofdstuk vertel ik over mijn eigen beweegredenen aan de hand van mijn beeldend werk, want daar draait het uiteindelijk om. Het is de kunst om te ontdekken hoe je jezelf in beweging zet, zoals een druk op de knop voldoende is om de kunstwerken in het museum te laten bewegen.



0 ALLES IS BEWEGING

BEWEGING

ZERO

GEEN AFBEELDING, GEEN VERHAAL I

JEAN TINGUELY

GÜNTHER UECKER

YAYOI KUSAMA

DAGLICHT

BEWEGING

Kinetische kunst is kunst die beweegt. Dat kan een beweging in de ruimte zijn, zoals een beeld, installatie of bouwwerk dat motorisch of mechanisch in beweging wordt gebracht maar de beweging kan ook gesuggereerd worden. Dan gaat het om een stilstaand beeld dat de illusie van beweging wekt. In het eerste geval beweegt het object, in het tweede geval beweegt het oog van de kijker. In beide gevallen geeft de maker de aanzet tot beweging.

Het meest tot de verbeelding sprekende voorbeeld, hoewel utopisch, is het 'perpetuum mobile' dat zoals de naam al zegt, eeuwigdurend in beweging zal blijven zonder kracht van buitenaf. Wie een ontwerp weet te maken voor een apparaat dat uit zichzelf voortdurend in beweging blijft, zou tegen alle natuurwetten ingaan. Dat neemt niet weg dat het een fascinerend streven is. Een haalbaar voorbeeld uit de kunst is het werk van Alexander Calder (1898-1976), bekend van zijn kleurrijke doch ingetogen mobiles die op de wind bewegen. Wie aan bewegende beelden denkt, komt al gauw uit bij Jean Tinguely (1925-1991), hij is waarschijnlijk de bekendste, kinetische kunstenaar van de vorige eeuw. Hij bouwde fascinerende machines, veelal motorisch aangestuurd en zonder aanwijsbaar nut waar van alles aan bewoog. Ik zal het werk van Tinguely en met name de motivatie daarachter kort toelichten, omdat ik denk dat we ook vandaag de dag iets hebben aan zijn ideeën over waarden binnen de samenleving.

Er is een aantal manieren om, wanneer niet het object maar enkel het oog van de kijker beweegt, het idee van beweging te wekken. Herhaling is een veelgebruikt middel om beweging te suggereren; herhaling is immers de visualisatie van beweging, het verschuiven van een object in de tijd. Een patroon is hier een duidelijk voorbeeld van. Het beeld op steeds een andere plaats op het papier geeft je het idee dat het object hetzelfde blijft en dat je als kijker getuige bent van de verschuiving ervan. Alsof er één origineel beeld is waarvan de eerdere posities zichtbaar blijven. Een andere manier om beweging te suggereren is het inzetten van lijnen die de kijkrichting beïnvloeden. Een lijn zit vaak in een geometrische vorm en kan letterlijk (een driehoek) of figuurlijk (een uitgestrekte arm) afgebeeld zijn. Wie hier goed gebruik van weet te maken, kan het oog van de kijker voortdurend over het beeld laten dwalen omdat het meebeweegt op de uitgezette route.

Kunstenaars binnen de ZERO-beweging, maakten gebruik van herhaling, patronen en het spel van licht en schaduw om beweging in hun werken te creëren. Het werk van Günther Uecker zal ik verder toelichten omdat ik gefascineerd ben door zijn spijkerlandschappen en me afvroeg waarom deze me zo raakten. De ZERO- beweging, of NUL-beweging zoals we deze in Nederland kennen, is niet de bekendste stroming binnen de moderne kunst maar stijgt in aanzien. Wanneer de opvattingen in huidig daglicht geplaatst worden, blijken ze actueel en relevant. Ook hierbij zal ik kort stilstaan in dit hoofdstuk. Als hekkensluis kies ik voor een wellicht vreemde eend in de bijt, die kort betrokken was bij ZERO; Yayoi Kusama.

ZERO

‘Zoals een getal door de toevoeging van het cijfer nul in orde van grootte toeneemt’

Zero is de onmeetbare zone waarin een oude toestand overgaat in een onbekende nieuwe. Dat stelt Otto Piene (1928- 2014) in de uitleg die hij in 1964 gaf en die voor het eerst gepubliceerd werd in het Literary Supplement van The Times over de herkomst van de naam van de kunstbeweging. In zijn verdere uitleg over het ontstaan van de ZERO-beweging vergelijkt hij ZERO met de countdown voorafgaand aan de lancering van een raket, een gebied waarin stilte en nieuwe mogelijkheden de boventoon voeren, een onomkeerbaar moment waarvan de uitkomst onvoorspelbaar is maar die in ieder geval optimistisch en vooruitstrevend zal zijn. Het begon met een aantal jonge kunstenaars in het Düsseldorf van de jaren '50 van de vorige eeuw, die bij de bestaande galerieën geen podia vonden voor hun werk. Uit nood, zou je kunnen zeggen, werden de ‘avondtentoonstellingen’ geboren waar, slechts een avond lang, het werk te zien was van de kunstenaars die later ZERO vormden. Na de zevende avondtentoonstelling kwam er een catalogus-tijdschrift met de naam ZERO 1 waar voornamelijk bijdragen van Otto Piene, medeoprichter Heinz Mack (1931) en Yves Klein (1928- 1962) in stonden over monochrome schilderkunst, vibratie en licht. De tweede uitgave van het tijdschrift, ZERO 2, stond geheel in het teken van visuele beweging.

Piene beschouwt de Argentijns-Italiaanse kunstenaar Lucio Fontana (1899- 1968) als de geestelijk vader van ZERO en geeft aan dat er veel kunstenaars zijn geweest die hun invloed hebben gehad op de vorm die ZERO aannam.

Terwijl Piene, Mack en Uecker de vaste kern vormden van de beweging, werkte Jean Tinguely mee aan de derde en laatste uitgave van het tijdschrift, ZERO 3, dat in 1961 verscheen. Een verstandshuwelijk noemt Uecker de relatie onderling tussen de kunstenaars die zich met ZERO meebewogen. Het samenzijn en organiseren van groepstentoonstellingen was een logisch gevolg van het delen van dezelfde overtuiging en het hebben van eenzelfde idee over wat kunst zou kunnen zijn.

Als belangrijkste thema van ZERO 3 werd voor de verhouding tussen mens, natuur en techniek gekozen, wat de samenwerking met Tinguely verklaart. Hij gebruikte immers de techniek om zijn doeken, installaties en beelden te laten bewegen. De hommage aan Fontana wordt in deze editie uitgelicht, de verzameling lichtobjecten van Piene, Mack en Uecker wordt voorzien van motoren die het geheel in beweging zetten en een ware lichtshow verzorgen.

Zij vonden elkaar in de fascinatie voor beweging en de zoektocht naar een nieuwe kunst die paste in de moderne tijd. Een kunst die afstand nam van het heersende pessimisme na de oorlog, een kunst die vooruitkeek en dynamisch was. De verbeelding van de werkelijkheid en dan het liefst nog werkelijker dan werkelijk, is het uitgangspunt. De kleur wit is onlosmakelijk verbonden met ZERO, alle variaties op witheid werden onderzocht. Er ontstonden patronen door vouwlijnen, sneden, spijkers, rasters en kreukels. Monochrome doeken zijn kenmerkend voor de beweging waarbij kunstenaars uit Frankrijk, Italië, Duitsland en België zich aansloten. In Nederland ontstond de NUL beweging met kunstenaars als Henk Peeters (1925- 2013), Jan Schoonhoven (1914-1994) en Armando (1929- 2018).

In 1962 is er in het Stedelijk Museum in Amsterdam een tentoonstelling te zien van ZERO, drie jaar later krijgt de beweging opnieuw aandacht in een grote overzichtstentoonstelling, 'nul negentienhonderd vijf en zestig'. Tientallen jaren later, in 2015, brengt het Stedelijk in de tentoonstelling 'ZERO, let us explore the stars' een historisch overzicht van de 'innovatieve, internationale avant-gardistengroep', zoals te lezen is op de website. De 560 pagina's tellende catalogus staat boordevol achtergronden, beeldmateriaal, informatie en interviews en leest als een ware ode aan ZERO. 'Het niets als tegenhanger van de materie en als filosofisch vraagstuk maakt al vanaf het allereerste begin deel uit van onze wereld', zo is te lezen in het voorwoord. 'Toch is het bovenal de volheid, het materiële dat zich aan onze zintuigen opdringt. Als geen andere kunststroming hebben de kunstenaars van ZERO een unieke tussenpositie gekozen door zich bezig te houden met de sensibilisering van dat waarvan we denken dat het niet zichtbaar is en hun artistieke denken en handelen te richten op datgene wat het materiële omringt, zichtbaar maakt en transformeert. Zo ontstaat een meeromvattend begrip van de dingen en de wereld.'

ZERO als golf, in de zee van tijd. Wie de neus dezelfde kant op heeft staan, beweegt mee in de richting van het water, bereikt het hoogtepunt en slaat om, stroomt verder naar land, de zee achterlatend als zee, onveranderd maar niet hetzelfde. Dat ZERO als groep verdween, niet meer actief was als zodanig, betekent niet dat de kunstenaars die er deel van uitmaakten, ophielden met het maken van werk of de ontstane filosofie de rug toekeerden. Er was ruim baan gemaakt en velen gingen in dezelfde richting door of kozen een zijpad. Je zou kunnen zeggen dat de acute urgentie, die er tijdens het ontstaan van de beweging was, wegebde en daarmee de noodzaak van het bestaan wegnam. Zo vanzelfsprekend en natuurlijk het samenkomen van alle verschillende kunstenaars was geweest, zo spontaan gingen ze ook uit elkaar; de klus was geklaard.

GEEN AFBEELDING, GEEN VERHAAL I

Henk Peeters was de aanvoerder van de NUL-beweging, de Nederlandse tak van ZERO en twee jaar na zijn dood maakte Sherman de Jesus (1947) de documentaire 'The Zero Revolution' over de kunstenaar en de vooruitstrevende groep waar hij deel van uitmaakte. Creativiteit vindt zijn origine in de stilte, in de leegte en dat is het uitgangspunt van NUL volgens Peeters. Pas wanneer zijn hoofd leeg was, dus vrij van gedachtes, beelden en ideeën begon hij aan een werk. Op deze manier kon hij zo dicht mogelijk bij de waarneming blijven, waarmee hij ook de kijker die mogelijkheid gaf. 'Der Maler malt das Malen' zoals Armando, die zich ook een periode met NUL meebewoog, opmerkt. Daarin zat namelijk het belang. NUL kunstenaars maakten non-art. Hun werken waren niet bedoeld om in een museum te hangen waar de toeschouwers konden filosoferen over de achterliggende idee, die was er niet. Er werd niet geprobeerd om een afbeelding of een verhaal te maken, evenmin moest een werk een boodschap van kritiek of geheimzinnigheid bevatten; het stelt enkel voor wat het is.

Hiermee komt de rol van de kunstenaar in een ander daglicht te staan, want ook het gevoel van de maker staat buiten spel. Als het persoonlijke niet meer van toepassing is, wanneer de waarde van het individu wegvalt, is het ingrijpen in andermans werk een logisch gevolg. Dit gegeven staat haaks op de bekende zoektocht van beginnende kunstenaars naar een eigen stijl. Peeters, die de rol van organisator binnen de beweging op zich nam, richtte tentoonstellingen in waarbinnen hij ook de vrijheid kreeg om met het werk van anderen aan de haal te gaan en het naar eigen inzicht op te hangen. De poeha rondom het kunstenaarschap kreeg geen ruimte. Peeters en de andere NUL mannen verschenen niet zelden in pak in het openbaar en zagen er dan uit als zakenmannen maar waren dat niet.

Henk Peeters verruilt op een gegeven moment het hautaine museumpubliek definitief in voor een klaslokaal met studenten. Van 1957 tot 1972 was hij als docent werkzaam op de kunstacademie Artez in Arnhem. De NUL beweging bestond van 1960 tot 1965. Er lijkt me meer genoegdoening te behalen op een academie vol jonge, ruimdenkende mensen met een creatief talent dan binnen de muren van een museum waar elk werk rationeel wordt ontleed door de elite. Medeoprichter van ZERO Günther Uecker, gaf na de hoogtijdagen van de beweging ook les op een kunstacademie, het lijkt een logische stap. Peeters noemt Uecker de interessantste kunstenaar van de hele groep, zijn werk ervaart hij als tijdloos, zelfs boven de tijd uitstijgend. Beiden snapten als geen ander dat er niet zoveel nodig is; pas wanneer je je afvraagt waar je naar kijkt, begin je met kijken. Pure waarneming is het streven.

JEAN TINGUELY

Machinespektakel was de titel van de tentoonstelling in het Stedelijk Museum in Amsterdam drie jaar geleden van het werk van Jean Tinguely. De naam doet recht aan de bewegende bouwsels van de Zwitserse kunstenaar. Het materiaal dat Tinguely gebruikte voor zijn nutteloze machines vond hij op de schroot. Over de esthetische waarde van zijn bouwwerken valt te twisten maar onder het feit dat de machines doen verbazen en verwonderen komt niemand uit. Het belang zat hem niet in de schoonheid van het werk maar in de waarde van beweging en speelsheid. Hierin schuilt tevens kritiek op de steriele omgeving van een museum, waarbinnen je niets mag aanraken. Een kunstwerk kon in zijn optiek niet voltooid zijn, zeker niet in een samenleving die gebaseerd is op vooruitgang, de schilderkunst frustreerde hem om die reden. Hij liet de abstracte werken van onder andere Malevich en Miró bewegen door ze na te bouwen en te voorzien van motortjes. Al ogen zijn machines meestal vrolijk, Tinguely maakte ook werk dat zichzelf vernietigt en stelde hiermee de kunst als verzamelobject ter discussie. Hij organiseerde vier enorme explosies die de tijdelijkheid van zijn werk onderstrepen. Tijdens de tentoonstelling in het Stedelijk waren niet al zijn machines in werking te zien omdat sommige te fragiel waren om te bewegen. In het verlengde van zijn overtuiging zou dat juist een toevoeging zijn geweest, zou ik denken. De machines kenden immers geen productief doel, geen nut. Tinguely geloofde in het idee dat zodra de machine ontdaan werd van zijn functie, ook de toeschouwer weer opgelucht kon ademhalen. Bevrijd de machine, bevrijd de mens was zijn motto.

Naast kunstenaar was Tinguely ook schrijver, ontwerper, curator en werkte hij samen met andere kunstenaars. De Stravinsky fontein (1983) in Parijs die hij samen met Niki de Saint Phalle (1930- 2002) ontwierp is waarschijnlijk het bekendste voorbeeld van zijn vele samenwerkingen. Het fragiele, in elkaar geknutselde metaal van Tinguelys werk staat in groot contrast met de ronde, kleurrijke beelden van polyester en glasvezel van De Saint Phalle, zijn echtgenote.

GÜNTHER UECKER

Günther Uecker sloot zich in 1961 aan bij Mack en Piene, de drie kunstenaars vormden het hart van de ZERO-beweging. Zeker na de oorlogstijd, in de jaren vijftig van de vorige eeuw, voelde Uecker de behoefte om met zijn kunst toenadering te zoeken tot de werkelijkheid en tot de toeschouwer. Hij behoort tot de generatie die zich sterk bewust is van wat er zich in het korte verleden heeft afgespeeld. Dezelfde generatie die zich met deze erfenis op zak een nieuw toekomstbeeld moet vormen, op zoek moet gaan naar nieuwe beweegredenen in het leven. De straat die hij wit verfde (waarop hij een witte 0 verfde, volgens het verhaal, om preciezer te zijn) tijdens een ZERO-demonstratie voor de Schmela Galerie in Düsseldorf geeft aan hoe hij zijn ideeën naar buiten bracht. De natte verf werd door de stad verspreid door de voetstappen van jonge kunstenaars die eveneens naar een nieuw, hoopgevend levensdoel zochten.

Uecker wordt in 1930 geboren in een klein dorp in de noordoostelijke punt van Duitsland, Wendorf genaamd. Op zijn negentiende gaat hij in Wismar naar de kunstacademie, eveneens op het schiereiland Wustrow in Oost-Duitsland. Hij vervolgt zijn studie op de academie in Berlijn-Weissensee en komt in 1951 voor het eerst in West-Duitsland, waar hij in aanraking komt met abstracte kunst. Vanaf 1955 studeert hij twee jaar aan de kunstacademie van Düsseldorf waar hij jaren later, van 1974 tot 1995, als docent werkzaam zal zijn. Van 1958 tot 1966 was zijn werk te zien tijdens ZERO-tentoonstellingen, waaronder de grote NUL exposities van 1962 en 1965 in het Stedelijk Museum in Amsterdam. Tijdens de Biënnale van Venetië in 1970 was Uecker één van de Duitse vertegenwoordigers, in de jaren die volgen reist en werkt hij onder andere in Zuid-Amerika, Azië, Afrika, Japan en IJsland. Samen met Mack, Piene en de stichting Kunstpalast in Düsseldorf richt hij in 2008 de ZERO Foundation op, die het erfgoed van de kunstbeweging in beheer heeft en waarbinnen ruimte is voor onderzoek.

Ik zag een interview uit 2017 met Günther Uecker genaamd 'Poetry made with a hammer', verwijzend naar de uitspraak van Mayakovsky en naar de spijkers in het beeldend werk van Uecker. Alles kan kunst zijn en van elk materiaal kun je kunst maken, zo stelt hij. Spijkers, hout, stof en doek zijn veelvoorkomende materialen in het werk dat hij maakte, dat een weergave is van de directe wereld om hem heen. Zou hij een rondje met Bregje Hofstede mee hebben geslenterd door de buurt, dan was er genoeg inspiratie geweest om werk over te maken. De directe leefomgeving volstaat ook voor het vinden van materiaal om werk van te maken. Kunst kan daarmee volgens Uecker beter gezien worden als uiting van het dagelijkse leven, als instrument, dan als statisch beeld. Hij is van mening dat de schilderijen van de grote meesters leugens laten zien en helemaal niet de juiste weergave van de werkelijkheid zijn, ook al zijn ze realistisch geschilderd.

In de varkensschuur naast het huis waar hij opgroeide, maakte hij met een bijl uit eikenhout zijn eerste beeld dat een portret van zijn zus voorstelde.

Zoals de schilder Wassily Kandinsky betoogde in 1910, gelooft ook Uecker dat je de spirituele werkelijkheid kunt laten zien middels kunst. Het spirituele is een goede tegenhanger van de agrarische achtergrond die hij kent en van waaruit hij het spontane werken, het directe handelen heeft overgenomen. De spijker lijkt bij uitstek geschikt om het praktische met het spirituele te verbinden zoals Uecker dat kan in zijn werk. Niet alleen hebben spijkers een duidelijke functie in de verbinding van twee stukken hout en kennen ze een praktisch nut, ook laat Uecker spijkers symbool staan voor de continue beweging van mens en wereld. Zoals de zon voorbijtrekt over het land, werpen de spijkers steeds andere schaduwen over het veld dat Uecker creëert wanneer je als toeschouwers langs het werk beweegt. Het werk, waaraan niets beweegt, gaat overduidelijk over tijdsbeleving, ritme en als gevolg daarop over vergankelijkheid. Door de spijkers wit te schilderen gaat Uecker nog een stap verder in zijn symboliek. Wat wit is, reflecteert licht. Licht neemt de duisternis over, het pessimisme uit het verleden moet plaats maken voor een hoopvolle toekomst. Wit staat voor het pure, voor het maagdelijke vanuit de theologie bekeken en wit voert je terug naar jezelf, zoals de monniken geloven.

Er zit een zekere volharding in de werkwijze van Uecker. Door herhaling van hetzelfde en niet opgeven tot je erbij neervalt, zoals hij gewend was te doen tijdens het werken op het land, geloofde hij iets gewaar te worden wat noodzakelijk is. Tegenwoordig zouden we dat gevoel 'flow' noemen, 'het gevoel hebben dat je leeft'. De spijkers die hij gebruikte werden niet klakkeloos in een stuk hout geslagen, ook ging het hem niet om de functie ervan, het bevestigen van een stuk hout op een schilderij. Uecker maakte spijkerlandschappen, monostructuren die tastbaar zijn en waarin patronen en rijen ontstaan vanuit een conceptueel idee. Dat wil niet zeggen dat zijn werk de uitvoering van een idee is, het tegenovergestelde is waar. Hij werkt onbewust, schakelt het liefst zijn gedachten uit en neemt geen afstand van zijn werk om er veranderingen in aan te brengen. Wanneer hij naar een tentoonstelling gaat waar werk van hem te zien is, kijkt hij naar de toeschouwers in plaats van naar zijn eigen beelden. Hun gezichten kan hij lezen en hij ziet niet alleen hoe succesvol hij is maar hij ziet ook zijn gebreken en tekortkomingen. Vooral in landen die een andere cultuur kennen, heeft dit een vervreemdend effect op hem. Die vervreemding is wat Uecker de bron, de oorsprong van zijn werk noemt. De oorsprong van de kunst zelf, de noodzaak zou je kunnen zeggen, ligt buiten de kunst zelf.

Voor het onbeschrijfelijke, dat wat we niet in woorden kunnen vatten, hebben we kunst nodig. Als we iets onder woorden willen brengen, waar geen woorden voor zijn, gaat de boodschap verloren en zijn we genoodzaakt op zoek te gaan naar een andere manier van vertellen. Die vertelvorm zonder taal is beeld. Middels kunst kunnen we in een mystieke wereld terechtkomen, waar taal geen toegang tot heeft, met uitzondering van de poëzie wellicht, omdat ze de betekenis van woorden kan veranderen en eigen beelden maakt. Het gaat erom een manier te vinden die laat zien wat je niet kunt zeggen, uitdrukking te geven aan het onuitspreekbare. Hiermee kom je in een andere, irrationele werkelijkheid terecht en we zijn ook zonder taal in staat om deze te begrijpen. Omdat we dit vermogen hebben, is ook ons

waarnemingsvermogen oneindig en kunnen we duiden zonder uitleg of verhaal. Ik geloof dat ik zo langzamerhand begin te begrijpen wat mij zo aantrekt in het abstracte en waarom je er zoveel bij kunt voelen.

Controversieel is het werk van Uecker. Zolang we de mens met al zijn onvolkomenheden niet als geheel accepteren, zal er strijd en oorlog zijn, meent hij. Alle mogelijke verschijningen zitten in de mens; wie een schilder is, had ook een timmerman of dief kunnen zijn, elke mogelijkheid is aanwezig. Om die reden mogen we de ander niet afwijzen.

‘Verwonder je slechts’ was ook het goede advies dat filosoof Spinoza (1632–1677) gaf. Uecker benadrukt het belang van empathie en vrijheid van handelen. Wanneer we ons keren naar wat ons vreemd is, wat we onaangenaam vinden, zullen we zien dat alles menselijk is. Hij hamert op het belang van verbondenheid met de ander. Wat Uecker drijft is het gevoel dat hij er bijna is, zijn werken zijn geen eindpunt maar een doorlopende poging om dat te vertellen wat van binnenuit gezegd moet worden; ze zijn de verbeelding van zijn waarnemen.

YAYOI KUSAMA

Ze is dit jaar negentig geworden en woont al veertig jaar vrijwillig in een psychiatrische instelling in Tokyo. Naast de inrichting is haar atelier, het atelier van Yayoi Kusama (1929). Ze wordt de Polkadot Princess genoemd, verwijzend naar de stippen die kenmerkend zijn voor haar werk. Het ‘dot’ gedeelte is duidelijk, bij ‘polka’ gaat het om een patroon van stippen die dezelfde grootte en dezelfde afstand tot elkaar hebben. Dat is in het werk van Kusama niet altijd het geval geweest. De stippen zijn geen bedacht concept, ze ‘ontstaan’ vanzelf zoals de kunstenaar zegt, al sinds haar kindertijd. De stippen, van verschillende grootte, vormen in haar vroegere werk eerder een organisch landschap dan een statisch patroon. In het latere, commerciële werk worden de patronen statischer. Kusama brak internationaal door in de jaren ‘60 van de vorige eeuw. Een aantal jaren eerder was ze vanuit de beperkende omgeving waar ze opgroeide naar New York verhuisd, nadat ze via een briefwisseling de kunstenaar Georgie O’Keeffe om raad had gevraagd. Hoe je zou moeten leven als mens is de onderliggende vraag die centraal staat in het werk van Kusama. Een voor de hand liggende vraag voor een vrouw die al sinds ze zich kan heugen worstelt met het leven. Volgens een behandelend psychiater, die aan het woord komt in de documentaire Polka Dot Superstar uit 2015, is de dood het sturende thema in haar werk.

Het werk van Kusama is het inkaderen van haar angsten, ze weet haar fobieën in te zetten en ik kan me voorstellen dat de handeling van het schilderen, tekenen of beeldhouwen helend werkt. Op die manier heeft ze voor zichzelf een structuur gevonden waarbinnen ze geborgen zit. Kunst als vorm van therapie. Het getuigt van een georganiseerd karakter en een ontzettend groot doorzettingsvermogen. In de patronen die ze maakt zit eenzelfde soort dwingende belangstelling. In de herhaling vind je de continuïteit van de beweging terug, die haar gaande houdt en die iedereen zal herkennen. Ze wordt wel eens de belangrijkste avant-garde kunstenaar genoemd die nog in leven is omdat ze met haar omvangrijke oeuvre nog steeds veel invloed heeft binnen de kunstwereld.

In een hokje past Kusama niet, ze is schilder, beeldhouwer en maakt installaties maar beperkt zich niet tot een

bepaalde stroming. Begin jaren '60 van de vorige eeuw schampt ze de ZERO-beweging. Opmerkelijk wellicht, wie haar kent van kleurrijke doeken waarmee ze de wereld en stukje vreedzamer wil maken. Er zijn wel degelijk overeenkomsten tussen de visie van ZERO en de werkwijze van Kusama.

De monochrome net-paintings die Kusama maakte toen ze pas in New York was aangekomen, hebben veel weg van een typerend ZERO werk. Het zijn doeken van groot formaat, een aantal in wit, waarop een gedetailleerd maar subtiel netpatroon is aangebracht dat vol beweging zit. Ze is, evenals de ZERO-kunstenaars, een betrouwbare vertolker van de tijdgeest. De grenzen opzoeken van wat kunst is en daarmee wat non-art is, kenmerkt beide, evenals het positieve geluid dat ze geven. Het belang van interactie met het publiek is een gegeven waar je bij het werk van Kusama niet onderuit kunt komen en waar ZERO ook aan hecht. Denk aan de installaties die je aan mocht raken van Jean Tinguely, de kunstenaar die zijn werk in de openbare ruimte plaatste. Denk aan de nadruk die Günther Uecker legt op de waarde van verbondenheid met de ander, de aanwezigheid van de toeschouwer. Met name in de infinity kamers die Kusama ontwierp, vol spiegels en licht, speelt de bezoeker de hoofdrol. Een rol die oneindig lijkt, die wordt vermenigvuldigd in ontelbare reflecties. Het is een beeld dat naadloos aansluit bij de individualistische selfie-cultuur van tegenwoordig. Daarmee is het werk dat ze maakt actueel.

Al vanaf haar vroege jeugd wordt Kusama geteisterd door waanbeelden en angsten. Omdat ze de woorden niet had om deze te beschrijven, tekende ze de taferelen in een schetsboek; honden die praten, bloemen die tot leven komen, kiezels die haar overmeesteren. Het zijn beelden die jaren later weer terugkomen in haar werk. Er was een sterke noodzaak voor Kusama om te schilderen, het weerhield haar ervan volkomen door te draaien en zichzelf van kant te maken, zoals ze zelf beweert. Er zit een eigenaardige tweestrijd in die overtuiging want ze was eveneens vastbesloten om beroemd kunstenaar te worden en verkondigde dat al als tienjarige.

Het is wellicht toeval, ik zag ineens de Japanse vlag voor me, die ene rode stip (of nul) op een wit doek. Ik ben een fervent lezer van de romans van Haruki Murakami, die meester is in het geven van karakterbeschrijvingen van zijn hoofdpersonen, die vaak opmerkelijke trekken bezitten. Kusama zou een prachtig personage zijn in een verhaal van Murakami; de oudere vrouw, niet vreemd van fobieën en hallucinaties, die met een ijzeren discipline en gesterkt door de kracht van kunst oneindige universa van stippen creëert.

DAGLICHT

Vandaag heb ik in het Kunstpalast de ZERO Room bezocht die daar speciaal voor de kunstbeweging uit eigen stad is ingericht. De ode aan Fontana, Lichtraum. Hommage à Fontana uit 1964, gemaakt door Mack, Piene en Uecker neemt er een hele zaal en mijn volle aandacht in beslag. Het lichtspektakel duurt zes minuten, vervolgens is er een pauze die even lang duurt en dan begint de hommage opnieuw. Je hoort timers klikken en dan is er ineens licht in de donkere zaal. Dat er in de stad waar

ZERO ontstond een plek is ingericht om het werk, dat ruim vijftig jaar geleden is gemaakt, te beleven is niet zo verwonderlijk, maar ook buiten Düsseldorf en Duitsland is er een groeiende interesse voor de kunstbeweging. Het Stedelijk Museum in Amsterdam en het Guggenheim Museum in New York werkten in 2015 samen met de ZERO foundation aan een meerjarig onderzoeksproject om de geschiedenis van ZERO en de invloed ervan in deze tijd beter in beeld te krijgen. Het onderzoek wordt beschreven in de catalogus van de tentoonstelling uit datzelfde jaar 'ZERO, let us explore the stars'.

Er is een aantal overeenkomsten te noemen tussen de ZERO-beweging en de huidige tendens in de kunstwereld, naast de vraag die de meeste kunstenaars zich stellen en die gaat over wat kunst kan zijn, in hoeverre het begrip kunst rekbaar is. Het ontstaan van collectieve initiatieven is daar een voorbeeld van, wat niet zelden het samengaan van verschillende kunstdisciplines tot gevolg heeft. Zoals het circus (cirkel in het Latijn) ZERO rondtrok en zich over Europa verspreidde, zo is er tegenwoordig ook een hang naar gemeenschappelijke actie; samen sta je sterker. De interactie met de kijker, het belang van de aanwezigheid van de toeschouwer die onderdeel is van het werk is eveneens een overeenkomst tussen ZERO en de hedendaagse kunst.

Daniel Birnbaum, voorzitter van de academische raad van de ZERO Foundation, haalt de Amerikaanse schrijver Mark Twain aan wanneer hij de invloed van ZERO op de huidige generatie kunstenaars omschrijft. 'De geschiedenis herhaalt zich niet, maar rijmt wel'. De relevantie van een kunstbeweging uit het verleden valt niet op te maken uit de geldbedragen die voor het werk worden neergelegd of de hoeveelheid werk die in een collectie is opgenomen. Volgens Birnbaum is de relevantie enkel af te lezen aan huidige kunstwerken en in hoeverre deze reageren op wat eerder, tijdens het bestaan van ZERO, is gemaakt. Als de invloed van het werk van de kunstenaars binnen de ZERO-beweging terug te zien is in de hedendaagse kunst, dan onderschrijft de gelijkenis de relevantie. Wanneer alles een reactie is op het voorgaande, zegt wat er tegenwoordig wordt gemaakt ons veel over het belang van dat eerdere werk. In 'de wetenschap van nu' kijken we anders naar de kunst van vroeger en de relevantie en betekenis ervan veranderen mee. Dan is het overbodig om te vertellen dat het in 2015 een werk van Uecker was dat het hoogste bedrag opleverde in Nederland bij een veiling. 'Nagelreliëf' uit 1986 werd voor 985.500 euro verkocht.

Birnbaum gaat nog een stap verder in het belang dat hij toeschrijft aan de invloed van ZERO, niet enkel op de hedendaagse makers maar ook op de kijker, op de mens. Bij nader inzien kan ik nog wel een scriptie schrijven die alleen maar over de ZERO-beweging gaat, maar ik ga er een eind aan maken. Aan dit hoofdstuk. Het enige dat ik nog wil zeggen om in je achterhoofd te houden tijdens het lezen van het volgende hoofdstuk is de waarde van de beleving van kunst in het algemeen en de waarde van ZERO-werken in het bijzonder. De kunst van ZERO zoekt op meerdere vlakken de grenzen op, speelt daarmee in op onze emotie en ons verstand, raakt aan technologie en filosofie en stelt vragen bij ons waarnemingsvermogen, toont misschien zelfs onze beperkingen daarin. Het verkennen en het waarnemen van de waarneming, buiten taal, regels en voldongen feiten om, is waar ZERO voor staat. Kunst zorgt voor ervaringen, gevoelens en onderzoekt de werkelijkheid; daar ligt de kracht van kunst. ZERO zet ons, kort gezegd, in beweging.



1 NIETS BEWEEGT UIT ZICHZELF

INERTIE

DEPRESSIE

REACTIEF

ENDOGEEN

TIJD EN RITME

ONBEHAGEN

GRENZEN

‘Things like to stay where they are. Things like to keep on doing what they’re already doing’

De natuurkunde weerlegt de mogelijkheid op het bestaan van een zichzelf voortdurend in beweging houdend apparaat, het perpetuum mobile. Niets beweegt uit zichzelf. Ik herhaal het nog eens: niets beweegt uit zichzelf. Het klinkt als een simpel gegeven, toch staan we niet altijd bij het gevolg ervan stil. We weten allemaal wel hoe we ons lichaam in beweging kunnen krijgen (sta op en wandel), lastiger kan het zijn om ons hoofd aan de gang te houden. Figuurlijk. Ik doel dan op onze mentale gezondheid, een abstract begrip. Wie mentaal gezond is, heeft geen last van psychische klachten en ervaart een zekere vanzelfsprekendheid in deze gemoedstoestand. Die spontaniteit kan een valkuil zijn, niets gaat immers vanzelf. In dit hoofdstuk laat ik zien wat er kan gebeuren als je het gevoel hebt dat je brein tot stilstand is gekomen. Omdat beweging en tijd hand in hand gaan, zal ik kort ingaan op onze tijdsbeleving en op de vraag in hoeverre de tijdgeest onze mentale gezondheid beïnvloedt. Ik doe dit aan de hand van de leidende overtuigingen binnen de geestelijke gezondheidszorg, de ideeën van psychiater Damiaan Denys (1965) en middels de antroposofie, waarbinnen lichaam en geest nooit gescheiden van elkaar worden gezien. Als laatste sta ik stil bij schrijfster Eva Meijer (1980) die haar ervaringen deelde in een essay over depressie.

INERTIE

De drie wetten van Newton beschrijven het verband tussen beweging en kracht en zijn te vinden in zijn ‘Principia Mathematica Philosophiae Naturalis’ uit 1686. De eerste wet van Isaac Newton (1643-1727) is de traagheidswet. Je zou kunnen zeggen dat het hier enkel om een constatering gaat, gezien Newton geen verklaring geeft voor wat hij beschrijft, maar hij bewijst er het bestaan van inertiaalstelsels mee. De wet van inertie luidt als volgt: elk object volhardt in zijn staat van rust of onveranderlijke, rechtlijnige beweging tenzij het gedwongen wordt die staat te veranderen door krachten die erop uitgeoefend worden. Dat betekent dat er altijd een kracht van buitenaf nodig is om iets in beweging te zetten, niets beweegt uit zichzelf. Het betekent eveneens dat, eenmaal in beweging, een object constant zal blijven bewegen totdat een kracht van buitenaf de richting of snelheid verandert. Het kost evenveel kracht om in beweging te komen als om te stoppen met bewegen.

DEPRESSIE

Volgens een folder van het Trimbos instituut uit 2016 bevind ik me in een leeftijdscategorie waarbinnen 5,4%, dat is één op de achttien, aan een depressie lijdt. Omdat ik vrouw ben, heb ik een grotere kans om een depressie mee te maken in mijn leven dan wanneer ik een man zou zijn geweest, 24,3% tegenover 13,1%. Dat komt er alsnog op neer dat gemiddeld één op de vijf mensen in Nederland met een depressie te maken krijgt. In het jaar 2016 was dat één mens op de twintig. Bij alleenstaanden, lager opgeleiden, werklozen en/of arbeidsongeschikten en mensen met een lager inkomen komt een

depressie vaker voor. Gelukkig herstelt 50%, dat is de helft, binnen drie maanden, al duurt een gemiddelde depressie periode een halfjaar. Wanneer de depressie langer dan twee jaar aanhoudt, wordt er van een chronische depressie gesproken en die is weggelegd voor 20%. Er eenmaal bovenop is de kans dat een depressie terugkeert groot, ongeveer de helft van de mensen die al eens een depressie had, kan rekenen op meer. Het terugkeren gebeurt gemiddeld zeven tot acht keer in de levensloop.

Ik kan me er niet van weerhouden om daar een rekensom van te maken om te zien of de zeven jaren cyclus hier enig verband mee heeft. Stel: de eerste depressie maak je mee aan het einde van de puberteit en je wordt 80 jaar oud. $80-20=60$ $60:8=7,5$. Dat scheelt weinig.

De geschatte jaarlijkse kosten van het ziekteverzuim door depressie bedragen, volgens het Trimbos instituut, ongeveer 1,8 miljard euro. Een gigantisch hoog bedrag. Andere gevolgen van depressie vinden hun weerslag in het dagelijks functioneren en de impact op de omgeving van degene die eraan lijdt. Van de mensen met een depressie kreeg 58,5% in 2016 hulp. Ruim de helft nam contact op met de huis- of bedrijfsarts en het overgrote deel daarvan, 36,7%, klopte aan bij de GGZ en vond gehoor bij een hulpverlener. 14,2% vond heil bij alternatieven die worden geboden zoals hulp binnen de geloofsovertuiging, zelfhulpgroepen, telefonische hulp of alternatieve geneeswijzen. Er wordt door het Trimbos instituut ook gewaarschuwd voor het risico op vroegtijdig overlijden. Een ongezonde leefstijl en ziektes kunnen hiervan de oorzaak zijn, de depressie beïnvloedt immers ook de lichamelijke gezondheid. De laatste oorzaak komt wat ongeplaatst op me over, bijna komisch zelfs als het niet zo ernstig zou zijn: suicide, oftewel zelfdoding.

Of iemand aan een depressie lijdt, wordt beoordeeld aan de hand van de DSM 5 methode, dit is de vijfde editie van de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders en komt uit de Verenigde Staten. Vanaf 2014 wordt de nieuwste versie van dit classificatiesysteem gebruikt, het boek dient niet als handleiding voor de diagnose, zoals nadrukkelijk wordt vermeld op de website van de NVVP. Het is een systeem, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en daardoor steeds in ontwikkeling, waarin internationale afspraken staan omtrent criteria bij psychische aandoeningen. Over depressie is het volgende te vinden: wie gedurende twee weken bijna dagelijks last heeft van vijf of meer van de genoemde symptomen waaronder één van de kernsymptomen, lijdt aan een depressie. De twee kernsymptomen zijn een sombere stemming en een duidelijk verlies van interesse of plezier in de dingen die je doet. De andere symptomen zijn verminderde eetlust en gewichtsafname of juist verhoogde eetlust en gewichtstoename, slecht slapen, slapeloosheid of juist veel slapen, rusteloos zijn of juist geremd (inertie). Het gemiddelde wordt overgenomen door de uitersten, zo lijkt het. Verlies aan energie, gevoelens van waardeloosheid, moeite hebben met concentreren en beslissingen nemen en terugkerende gedachten aan de dood zijn de andere aanvullende symptomen.

REACTIEF

Vanaf de jaren '60 van de vorige eeuw doet de biologische psychiatrie zijn intrede in de psychiatrie en binnen de opvattingen over depressie. Tot dan toe werd er onderscheid gemaakt tussen endogene en exogene depressie. De eerste term houdt in dat de oorzaak van de depressie binnen jezelf te zoeken is en daardoor niet altijd te verklaren. Exogeen wil zeggen dat de depressie veroorzaakt wordt door iets van buitenaf, een aanwijsbare reden. De biologische psychiatrie toont aan dat er op chemisch niveau geen onderscheid tussen de twee vormen van depressie zit. De 'meet you in the middle'-opvatting van tegenwoordig maakt onderscheid tussen reactieve en endogene depressie, waarbij de binnen/buiten indeling nog steeds te zien is. Wanneer de oorzaak in een situatie te achterhalen is, spreek je van een reactieve depressie. Levensproblemen en levensfaseproblemen zijn dan duidelijk aanwijsbaar als boosdoeners. Een manische of bipolaire depressie zijn voorbeelden van een endogene depressie, zonder duidelijk motief van buitenaf.

De reactieve depressie is makkelijker te begrijpen omdat we deze vorm met ons verstand uit kunnen leggen. Iedereen kan zich herkennen in een somber gevoel als reactie op een verdrietige situatie, de aanleiding is legitiem. Wanneer we gezond zijn, zijn we in staat om de vervelende gebeurtenis te verwerken en er zelfs kracht uit te halen, zoals het verteren van voedsel ons energie geeft. De gevleugelde uitspraak 'wat je niet doodt, maakt je sterker' is op dit idee gebaseerd. Binnen de antroposofie wordt dit 'gemoedsbeweging' genoemd, waarmee het verdiepen van je wezen wordt bedoeld.

Wie blijft steken in de eerste fase, de sombere reactie waarin de vervelende omstandigheden overheersen kan onder een depressie gaan lijden. Je zou kunnen zeggen dat de gemoedsbeweging niet op gang komt en het verdiepen van je wezen uitblijft. Hieruit blijkt wederom dat beweging essentieel is. De reactie op de onplezierige ervaring is daar het begin van en die is van belang voor de verdere ontwikkeling van het proces. In de antroposofie wordt dit uitgelegd als een terugkeren naar je gevoel, tot jezelf komen, zoals in- en uitademen. Wie vervolgens niet in staat is om uit te ademen blijft stilstaan in 'de gedeprimeerdheid in het gevoelsleven, de geremdheid van de wil en de gebannenheid van het denken', is te lezen in een uitgave over depressie van het Centrum Sociale Gezondheidszorg.

ENDOGEEN

De aanleiding van de endogene depressie komt van binnenuit en is daardoor minder grijpbaar en moeilijker te accepteren. Je zou kunnen geloven dat jij de boosdoener bent. Deze vorm kenmerkt zich door wilszwakte, het gevoel geen moed te hebben voor de dag. De stemming is het gevolg van het beleven van de eigen troosteloze gemoedstoestand, een vicieuze cirkel die lastig te doorbreken is. Alle verschijnselen die optreden tijdens een endogene depressie, de lijst is lang en loopt van geen toekomstbeeld tot nergens zin in hebben, hebben een gemene deler: het ontbreken van beweging. Het is onze wil die ons in beweging zet richting de toekomst, die gelijk staat aan hoop.

Wanneer de wilskracht ontbreekt, gaat ook de hoop verloren.

De antroposofie legt verbanden tussen lichamelijke klachten en de psychische toestand van de mens. Vaak is het lichamelijke niet de oorzaak van de klacht maar een gevolg van iets tussen de oren. Keelpijn zou je dan uit kunnen leggen als moeite hebben met een bepaalde situatie, immers je wilt 'het niet slikken'. Wanneer je een gebeurtenis niet kunt verteren, ligt deze zwaar op de maag. De wijze van behandelen gaat uit van de verklaring die wordt gevonden voor de lichamelijke klachten. De medicatie binnen de reguliere gezondheidszorg, waar de GGZ deel van uitmaakt, is erop gericht om (een deel van) de verschijnselen weg te nemen. Het verhelpen van de oorzaak moet echter uit innerlijke activiteit komen en op eigen kracht gebeuren, medicijnen kunnen hierin ondersteunend zijn omdat ze de verschijnselen verlichten. Weer in beweging komen is makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe activeer je de wilskracht?

Belangstelling-motivatie-beweging is de volgorde van het natuurlijke proces dat we onder wilskracht verstaan. Wanneer de belangstelling voor de dingen om je heen afneemt en er sprake is van wilswakte, stopt ook de motivatie die aanzet tot beweging. Veel vormen van therapie, zoals de cognitieve gedragstherapie (CGT) die binnen de GGZ veel wordt ingezet, hameren op het belang van beweging. Hierbij wordt de natuurlijke volgorde omgedraaid, in de hoop dat geforceerd bewegen leidt tot het opwekken van de belangstelling. De nadruk wordt gelegd op het behoud van een gezond dag- en nachtritme, een vast eetpatroon en het belang van dagelijkse lichamelijke activiteit.

De CGT is er voornamelijk op gericht om niet helpende gedachtes, die obstakels worden genoemd, om te buigen naar constructieve gedachtes door ze op waarheid te toetsen. Het brein, dat voortdurend gedachtes produceert, wordt dan gezien als een grote fabriek die non-stop draait. De CGT richt zich op het veranderen van het productieproces om aan het einde van de lopende band een ander, positiever product te krijgen. Dit proces vergt veel aandacht en inspanning omdat je voortdurend bezig bent om jezelf te ondervragen (klopt de gedachte die ik heb?) en bij te sturen. Het zou makkelijker zijn wanneer je het productieproces ongestoord verder kunt laten draaien, terwijl jij een rondje op het fabrieksterrein loopt. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) neemt dit idee als uitgangspunt en is de tegenhanger van CGT. In de afkorting, ACT, zie je waarin ze van elkaar verschillen. Bij CGT gaat het vooral om het denken, bij ACT kom je in actie.

Zou het zo kunnen zijn dat de mens die aan een reactieve depressie lijdt, gebaat is bij een behandeling gericht op krachten van buitenaf, terwijl de mens die lijdt aan een endogene depressie de beweging naar herstel van binnenuit moet maken? Het gelijke met het gelijke bestrijden.

TIJD EN RITME

In tegenstelling tot plant en dier beleven we als mensen de tijd bewust. Wij meten de tijd, we hebben de klok die exact elke seconde telt, we ondergaan de tijd niet onopgemerkt. Ieder mens verhoudt zich op een andere manier tot de tijd maar de algemene tendens in deze steeds snellere maatschappij is 'druk, druk, druk'. Overdag kunnen we het gevoel hebben dat we tijd tekort komen, we gunnen onszelf geen pauze, die boterham eet je dan gewoon achter de computer op.

Dat we niet zonder slaap kunnen, bewijst dat rust van essentieel belang is. Wie onvoldoende slaapt, gaat zich mentaal minder goed voelen en kan er op den duur ziek van worden. Een verstoord slaappatroon wordt binnen de antroposofie gezien als een verstoring in de beleving van tijd en de verhouding tot het natuurlijke ritme.

‘Hij kan het instrument van het waakleven, het centrale zenuwstelsel, niet meer ‘loslaten’, en daardoor niet meer in zijn ziel ‘uitademen’, dat wil zeggen: inslapen.’ ‘Op het juiste ogenblik’ is de sleutel tot een gezonde tijdsbeleving en dat zou ons streven moeten zijn. Dat komt niet aan op een exacte tijdsplanning of agenda-indeling maar gaat over onze verhouding tot de tijd op een dieper niveau. Deze verhouding verschilt per mens omdat we allemaal andere karakters hebben. Voor ieder geldt dat wanneer we te gejaagd door de dag denderen we niet toekomen aan waar de dag voor bedoeld is. Wederom gaat het niet om deadlines halen of een scriptie schrijven, dagelijkse bezigheden die je oppervlakkig kunt noemen. Het gaat om de basisbehoeften van de mens: de mogelijkheid om zich te ontwikkelen, het zoeken naar vrijheid en menselijke waardigheid. Zoals we de tijd tussen waak- en rusttoestand indelen binnen dag en nacht, zijn we er ook bij gebaat om eenzelfde verdeling te maken gedurende de dag. Slaap zou je dan kunnen zien als ‘moeder van alle pauzes’. Volgens de antroposofie brengt een kunstzinnige bezigheid ook rust.

Tijd is aandacht, zou je kunnen stellen, wie zich bewust is van het verstrijken ervan. Wanneer je bedenkt dat liefde gelijk staat aan aandacht hebben voor de ander, is tijd vrijhouden voor je geliefden noodzakelijk. Tijd vrijhouden voor onszelf is eveneens van essentieel belang om tot onszelf te komen. Hieraan gaan we makkelijk voorbij in drukke tijden omdat we onszelf en onze naasten niet als vanzelf prioriteit geven. Dat we wel degelijk die behoefte hebben, blijkt uit de grote populariteit van mindfulness, meditatie en meer van deze ‘moment voor jezelf’ praktijken. Grondlegger van de antroposofie Rudolf Steiner (1861- 1925) heeft een oefening ontworpen om het wezenlijke van het onwezenlijke te onderscheiden. Het volstaat om gedurende de dag een moment afstand te nemen van je dagelijkse activiteit en je te richten op dat wat volledig verschilt van waar je op dat moment mee bezig bent. Alsof het leven zich in het dal afspeelt en jij op een berg staat en van bovenaf, van een afstand, naar jezelf en je bezigheden kunt kijken. Vaak biedt dit overzicht een nieuw inzicht of brengt het je tot inkeer zodat je beter in staat bent om, eenmaal terug in de vallei, het belangrijke van het onbelangrijke te kunnen scheiden. Vervolgens kun je je richten op wat de moeite waard is en de tijd nemen voor wat prioriteit heeft. ‘Tegenwoordigheid van geest’ is het gunstige gevolg.

ONBEHAGEN

Een ‘afwijking van schoonheid in de ziel’ is hoe Damiaan Denys naar depressie kijkt. Hij is filosoof, hoogleraar psychiatrie en voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVVP). Eens in de zoveel tijd staat hij op het podium omdat hij in het theater kan zeggen wat hij wil en omdat hij de angst die hij dan voelt niet uit de weg wil gaan. Denys vergelijkt onze tijd met die van 100 jaar geleden en noemt het een tijd van onbehagen, zoals filosoof Heidegger (1889- 1976) beschreef in zijn boek ‘Sein und Zeit’ uit 1927. Het gevoel binnen de maatschappij is verschoven van ‘leiden’ naar ‘lijden’. We hebben een samenleving gemaakt en daarna is ons het gevoel bekropen dat de samenleving ons heeft overgenomen.

Evenals een eeuw geleden lijkt ook deze tijd een tijd waarin een grote kanteling gaat komen, onze zorgen zijn luxeproblemen geworden waardoor we ons naar buiten gaan richten en ons druk gaan maken om de ander in plaats van onszelf. Het is eveneens een tijd waarin we wat fundamenteel menselijk is, zoals eenzaamheid, zijn gaan medicaliseren en tot ziekte hebben gemaakt. Dat er ontzettend veel mensen 'ziek' zijn, is geen gevolg van een toenemend aantal mensen dat lijdt, maar van het verruimen van de norm binnen de psychiatrie. We maken geen onderscheid meer tussen een gevoel van onbehagen en écht psychiatrisch ziek wat 7% van de Nederlandse bevolking is. We zijn de mens als product gaan zien en hebben het idee dat we altijd nuttig moeten zijn en productief, lijden maakt daar geen onderdeel van uit. Enkel in deze visie kan er zoiets bestaan als een 'voltooid leven' en is de discussie over levensbeëindiging zo actueel.

Denys ziet in het relativeren van de hulpvraag een mogelijke oplossing voor de overvolle agenda van de GGZ, die de ernstige gevallen niet altijd kan helpen omdat er zoveel beroep gedaan wordt op psychische hulpverlening. Het budget dat er jaarlijks beschikt is voor geestelijk welzijn zou naar de 7% moeten gaan die de hulp het hardst nodig heeft, meent hij. Voor het gevoel van onbehagen, wat in sommige gevallen misschien niet eens op te lossen is, zou een plek gezocht kunnen worden buiten de psychiatrie. Hij oppert het creëren van een nieuwe sector en het in het leven roepen van 'geestelijke opvoeding' als vak op school, zoals je ook lichamelijke opvoeding hebt. Wellicht kan een deel van het probleem ook worden opgelost wanneer scholen meer op kunstacademies gaan lijken, zoals Will Gompertz (1965) in zijn boek 'Denk als een kunstenaar' betoogt. Hierbij komt ook de vraag naar boven welke sociale rol de psychiatrie binnen de samenleving speelt.

Angst is eveneens een actueel onderwerp, in een wereld waarin het nog niet eerder zo veilig was. Een tendens die Denys opmerkt in de samenleving en waar hij zijn zorgen over uitspreekt is de overgang van het gevoel van angst voor de ander naar onverschilligheid tegenover de ander. Waarin je de ander, in het eerste geval, nog bestaansrecht geeft, ontbreekt dat bij het laatste. Er wordt ook wel gezegd dat niet haat maar onverschilligheid het tegenovergestelde van liefde is, dan kun je je voorstellen hoe een onverschillige maatschappij eruit gaat zien na verloop van tijd. Angst is immers de makkelijkste zingevoering, een gevoel dat verder nadenken uit de weg gaat als je het als negatief ervaart. Denys is juist groot voorstander van datgene aangaan waar je bang voor bent, omdat hij gelooft dat er vrijheid schuilt in angst. Elke keuze die angst bij je opwekt is ook een keuze voor vrijheid, een beweging richting verandering. Leren onzeker te zijn is de uitdaging van onze tijd.

Het is al heel lang tijd voor een **REVOLUTIE IN DE PSYCHIATRIE**, De Correspondent schreef erover en ik besloot mijn lidmaatschap te verlengen om getuige te zijn en mee te kunnen lezen.

GRENZEN

Beweging, het ontbreken ervan, is wat een depressie onderscheidt van een somber gevoel dat iedereen wel eens heeft. In verdriet en woede zit nog vaart, niemand wordt vrolijk van een nare situatie maar na regen komt altijd zonneschijn. Voor wie geluk heeft. Houdt het sombere gevoel aan, dan blijft het grijs, of soms wit zoals Eva Meijer beschrijft in haar klein filosofisch onderzoek naar depressie 'De grenzen van mijn taal'. 'Maar als een depressie al een kleur heeft, is dat eerder grijs, en soms wit. Wit is de kleur van stilte, van kale vrieskou, van buitengesloten worden, van niks, van verlies. Als je alle kleuren mengt, ontstaat er blijkbaar afwezigheid. (...) maar in zichzelf is het geen plek waar je kunt wonen, in het wit groeit niks.'

Meijer is schrijver, filosoof en beeldend kunstenaar, ook lijdt ze aan depressies. Ik kocht haar essay afgelopen zomer toen ik een geschikt boek voor de vakantie zocht en vond dat er voldoende overeenkomsten tussen ons waren; ik heet ook Eva. Aan de hand van andere filosofen, schrijvers en kunstenaars stelt Meijer een veelzijdig beeld samen van depressie als onderdeel van het leven. Haar eigen ervaringen staan hierin centraal, je kunt immers het beste schrijven over waar je verstand van hebt en dat maakt het een waardevol boekje. Het is niet geschreven als zelfhulpboek en bevat evenmin enkel droge informatie, het is een gedegen zoektocht van iemand die wil begrijpen, in de hoop een manier te vinden om ermee te leven; ze neemt vooral waar.

Ik zal geen samenvatting geven van het boek van Meijer, maar ik raad het zeker aan, aan wie ook. Meer nog dan een schrijven over depressie staat het boek stil bij wat ons leven betekenis geeft en daar heeft iedereen baat bij. Juist tijdens een periode van depressie is het belangrijk om je nog te kunnen herinneren wat zinvol is, want je kunt het gevoel wat erbij hoort niet meer oproepen; alles lijkt zinloos. Het boek is dus tevens heel veel bladzijden aan geheugensteun in zowel goede maar vooral slechte tijden. Een aantal van de dingen die Meijer beschrijft, zal ik ook in het volgende hoofdstuk aanhalen, een teken dat ze niet alleen effectief zijn voor haar maar dat er ook anderen mee geholpen zijn. Een van die dingen is in beweging blijven, letterlijk. Haar boek is een pleidooi voor de weldaad van fysiek bewegen, van een blokje om of hardlopen tot wandelen met de hond, kortom; niet bij de pakken neer gaan zitten.



2 ALLES VALT OF STAAT

NIET DE ENIGE

WALNOOT

SLEENTEREN

BELANGSTELLING

ONDERZOEK

OVER DE BESTE WILLEN ZIJN

HET SPEL

DE WIL

VERBONDENHEID

DE GOUDEN CIRKEL

NOG NIET

Op de vraag hoe je weer in beweging komt wanneer je het gevoel hebt stil te staan heb ik geen hapklaar antwoord. Nu ik een beter beeld heb bij de begrippen uit het vorige hoofdstuk, kan ik componenten verzamelen die daar mee gemoeid zijn en er, in het gunstigste geval een positieve invloed op hebben. Ik ga tijdens het verzamelen te rade bij anderen die zich al eens hebben verdiept in de wisselwerking tussen beweging en depressie. Hetzij in een onderzoek of persoonlijk verslag, hetzij in de totstandkoming van een ander idee omtrent wilskracht.

NIET DE ENIGE

Ik loop snel. Als we naast elkaar lopen, maakt ze om de zoveel tijd een dribbelpasje om me in te halen. Zoals een kleuter doet die zijn moeder probeert bij te houden. Mijn moeder loopt ook snel. Wanneer ik haar daarop wijs, antwoordt ze steevast dat ze zich aan mijn tempo aanpast. Het kip en ei verhaal. In ons geval weet ik zeker wie er eerder was.

Het wordt vaak als een geruststellend idee opgevat dat je niet de enige bent die met dezelfde dingen worstelt, dan kunnen we wellicht ook iets leren van de manier waarop anderen herstellen. Het is ook niet meer dan logisch dat er mensen zijn met dezelfde problematiek, we leven in dezelfde maatschappij, onder dezelfde omstandigheden en zijn onderhevig aan de ideeën en overtuigingen die er op dit moment heersen. Op weg naar de academie fiets ik langs het Dominicanenklooster in Assendorp, waar om de zoveel tijd een kloostercollege wordt gegeven door een ervaren spreker over een actueel onderwerp. Ik zag het portret van Bregje Hofstede (1988) op de poster die het eerstvolgende college aankondigde, stapte van mijn fiets en besloot een ticket te bestellen voor haar lezing over burn-out. Hofstede kende ik van artikelen van haar hand die ik op De Correspondent had gelezen en ik was onder de indruk van wat ze allemaal al op jonge leeftijd had bereikt. Twee universitaire studies heeft ze afgerond en drie boeken geschreven, ze is journalist en 31 jaar. Ik weerhoud me ervan de vergelijking te trekken met mijn eigen successen. Ik had nog twee avonden voordat het college zou plaatsvinden en mezelf de taak opgelegd om het boek waarover ze zou spreken, 'De herontdekking van het lichaam', in zijn geheel te lezen. Ik kwam goed voorbereid. Naderhand kocht ik haar roman 'Drift' en nam me voor om het heel langzaam te gaan lezen, er de tijd voor te nemen, want het was geen wedstrijd maar het eerste boek dat ik sinds lange tijd zou lezen omdat het kon, niet omdat het moest.

WALNOOT

Ik speelde met het idee om een walnoot voor Bregje Hofstede mee te nemen. In één van mijn keukenkastjes ligt nog een zakje noten in de dop dat ik al ruim drie jaar bewaar, van de boom die naast het huis in Frankrijk staat. Het zakje walnoten is inmiddels zes keer verhuisd. In haar boek staat: 'Ik heb altijd al iemand willen zijn die filosofen las. Veel talen sprak. Geen hoogtevrees had en met blote handen een walnoot kon kraken.' Ik had het haar kunnen laten zien, hoe je dat doet met blote handen. Ik had haar kunnen vertellen dat het niet moeilijk is, als je eenmaal weet hoe het werkt, zoals met zoveel

dingen die je graag zou willen kunnen. Dan had ik ook gezegd dat er niet veel verandert op het moment dat je een walnoot met blote handen kan kraken, het betekent hoogstens dat je veel kracht in je vingers hebt of een handig trucje kent. In een logboek dat ik bijhield tijdens de lessen filosofie in het derde studiejaar schreef ik over **MEETBAAR SUCCES**.

SLENTEREN

De natuurlijke volgorde van belangstelling naar beweging houdt me bezig. Belangstelling, gezien als de kracht van buitenaf zoals beschreven in de traagheidswet van Newton, is de voorwaarde voor beweging. De vraag is of je die belangstelling kunt oproepen wanneer je de beweging forceert. Wellicht volgt de geest vanzelf wanneer het lichaam weer beweegt, zoals Bregje Hofstede in haar boek beschrijft. Mede door talloze uren geslenter is zij hersteld van een burn-out die ze kreeg toen ze 24 jaar was. Bezweken onder de enorme prestatiedruk die ze zichzelf had opgelegd, kon ze ineens niets meer. Wandelen was het eerste dat ze weer deed toen haar lichaam, waarvan ze al die tijd losgekoppeld was geweest, weer bij positieven kwam. Om meerdere redenen biedt wandelen heil. Het is de meest gewone handeling die we kennen, niet gericht op prestatie en daarmee misschien wel de meest laagdrempelige beweging die er is. Wie slentert, verandert steeds van omgeving en laat daarmee letterlijk dingen achter zich, neemt afstand van de vertrouwde omgeving, omdat niets met je meebeweegt. Elke wandeling kun je beschouwen als een verre reis in het klein, dagelijkse beslommeringen en de waan van het moment laat je thuis.

Wandelen is tevens een repetitieve handeling. Links, rechts, links, rechts, het ene been voor het andere zonder erbij na te denken. Het afstand nemen van de vertrouwde omgeving zorgt ervoor dat je de aandacht volledig op jezelf kunt richten, de herhalende beweging van het wandelen versterkt die focus. Over het lopen zelf hoeft je niet na te denken maar de beweging zet meer in gang dan alleen je lichaam. Piekeren zou je kunnen zien als de herhaling van steeds dezelfde beweging. Dezelfde gedachte ijsbeert door je hoofd zonder een uitweg te vinden, zelfs geen zijspoor en bij piekeren is dat meestal geen opbeurende boodschap. Het is pas op de plaats. Stel dat je, door het lichaam in beweging te brengen, dit kunt doorbreken.

‘Wandeltherapie’ blijkt populair bij nader onderzoek, het aanbod is groot. Wandelen is hét advies bij herstel en kan helpen om een burn-out te voorkomen. Het zet je brein in beweging, lees ik op de website van De Buitenpsychologen, een initiatief van twee GZ-psychologen. Zij nemen mensen mee naar buiten en combineren therapie met lichamelijke beweging. Waarin deze aanpak verschilt van die van Hofstede is dat je tijdens een therapiesessie niet alleen bent. Het praat makkelijker wanneer je naast iemand loopt en niet tegenover degene zit, maar er gaat ook een deel van je aandacht naar de ander. De positieve effecten van buitenlucht en het in contact komen met je lichaam zijn identiek. Het heeft er alle schijn van dat je door de natuurlijke volgorde van beweging om te draaien, je je mentaal beter voelt.

Dagritme en lichamelijke activiteit staan op plek twee en drie in het lijstje met 'depressietips voor uzelf' op de website van de GGZ-groep. Het niet ontkennen van de depressie staat op nummer één. Het valt op dat ook de andere tips die gegeven worden (contacten, ontspanningsoefeningen, buitenlucht, leuke dingen doen) te maken hebben met beweging en verbondenheid met de buitenwereld.

Wanneer je beweegt wordt er in je hersenen endorfine geproduceerd, de stof die bekendstaat als het 'geluksstofje'. Deze neurotransmitter heeft een pijnverlagend effect en zorgt voor een opgewekt en in sommige gevallen zelfs een euforisch gevoel. Ook bij opwinding, pijn en bepaalde smaaksensaties komt de stof vrij. Aan chocolade, om een voorbeeld te noemen, schrijven we een zaligmakend vermogen toe zodat we er met gerust hart van kunnen eten. Een andere stof die van invloed is op hoe we ons voelen is cortisol, ook wel 'stresshormoon' genoemd, dat wordt aangemaakt als je je angstig en gespannen voelt. Het stelt je in staat om te vluchten voor de vijand, maar het wordt eveneens geproduceerd bij mentale stress waarbij de vijand van binnen zit. Wanneer je in beweging komt, neemt de hoeveelheid cortisol in je lichaam af.

BELANGSTELLING

Belangstelling is het begin van beweging. Wanneer je ergens belang in stelt, geef je datgene een bepaalde waarde. Motivatie is wat volgt op belangstelling waarop beweging als vanzelf volgt. Belangstelling is tevens een voorwaarde voor de kunstenaar om te creëren, legt Will Gompertz (1965) uit in zijn boek 'Denk als een kunstenaar' waarin hij betoogt dat iedereen creatief is en een kunstenaar kan zijn, mits de adviezen die Gompertz geeft worden opgevolgd. De kunstenaar voelt een zekere noodzaak om werk te maken, dat kan een reactie op de omgeving zijn, voortkomen uit iets dat hem bezighoudt of een uiting zijn van zijn gevoel. Creëren kan eveneens een therapeutisch effect hebben op de maker, zoals het geval is bij Yayoi Kusama waarover ik schrijf in hoofdstuk 0. Het staat vast dat je je betrokken moet voelen bij wat je doet en daarom is een zekere mate van nieuwsgierigheid noodzakelijk voor wie kunstenaar wil worden, volgens Gompertz. Deze open houding kun je je aanmeten, als ik het goed begrijp en de leergierige kunstenaar bezit deze van nature, hij voelt de behoefte zich ergens in te verdiepen wanneer zijn belangstelling is gewekt. Ik vraag me af of elke kunstenaar een zekere mate van gulzigheid bezit.

Levensvervulling en levensbehoud zijn volgens de Nederlandse filosoof Spinoza de grootste drijfveren van de mens. De behoefte om er te zijn is sterker dan elke andere behoefte en binnen het gedachtegoed van Spinoza kan depressie daarom nooit uit de natuur van de mens komen. Het verlies aan belangstelling voor de wereld om ons heen en van de zin van het leven, wordt veroorzaakt door iets uit diezelfde wereld; de mens wil immers overleven. De aanleiding moeten we dus buiten onszelf zoeken, in de dingen die ons vormen en die invloed op ons hebben: opvoeding, religie of elke andere overtuiging, tijdgeest en sociaal leven. Wie zodanig lijdt en de dood als enige uitweg ziet, is volgens Spinoza niet op zoek naar een definitief eind maar weet niet op welke manier de wilskracht en daarmee de beweging terug te winnen zijn.

ONDERZOEK

In de zoektocht naar de invloed van lichamelijke beweging op mentaal welzijn stuitte ik op het Amerikaanse onderzoek 'Association between physical exercise and mental health: a cross-sectional study'. Dat beweging een positief effect heeft op de geest werd al eerder aangenomen en opnieuw bevestigd in dit onderzoek, dat liep van 2011 tot 2015. Het onderzoek was er met name op gericht om eventuele verbanden te leggen tussen lichamelijke oefening en mentaal welzijn, om de positieve werking van beweging te optimaliseren. Zo werd er bijvoorbeeld gekeken of er specifieke vormen van beweging zijn, voor bepaalde doelgroepen, die een gunstiger uitwerking hebben op de mentale conditie dan andere en of het mogelijk is om een behandelprogramma vorm te geven buiten de reguliere zorg en bijbehorende medicatie om. Voor het onderzoek, opgezet door Yale University, werden de data van 1,2 miljoen mensen in de Verenigde Staten vergeleken. De resultaten die gebruikt werden voor het grootschalige onderzoek kwamen uit de jaarlijkse enquête van de CDC (Centers for Disease Control and Prevention), waar vragen over lichamelijke beweging en mentaal welzijn in opgenomen zijn. Het gaat om resultaten die representatief zijn, maar 'self reported'. Er is geen deskundige die vastlegt hoe het met de ondervraagde gaat, de ondervraagde vult de enquête zelf in. Omdat vooral de beleving van de ondervraagde over diens geestelijke welzijn van belang is, kun je alsnog stellen dat de uitkomst betrouwbaar is.

Uit het onderzoek kwam naar voren dat wandelen substantieel bijdraagt aan de verlichting van psychische klachten. Over dit resultaat waren de onderzoekers enigszins verbaasd, omdat wandelen voor veel mensen een toegankelijke vorm van beweging is en juist omdat het zo alledaags is, werd er minder impact van verwacht. Goed nieuws dus. Naast wandelen scoorden teamsporten, hardlopen en fietsen hoog in het rijtje van lichamelijke oefeningen die de mentale gezondheid verbeteren. Zo'n 20% was de gemiddelde verbetering, het positieve effect bij teamsport steekt er met 25% bovenuit. De reden daarvan kan wellicht gevonden worden in het feit dat het niet alleen het fysieke aspect is dat zorgt voor verbetering maar ook het contact met medespelers. Voor elke beweging is motivatie nodig, dat geldt ook voor wandelen. De mate van intensiviteit speelt een rol, het idee dat je je lichaam uitdaagt is belangrijk maar het sociale aspect is minstens zo wezenlijk. Deze drie voorwaarden geven het beste resultaat, stelden de onderzoekers vast.

Waar rekening mee gehouden moet worden is dat het aannemelijk is dat mensen die te kampen hebben met psychische klachten minder bewegen dan mensen die mentaal gezond zijn. Het verband tussen lichamelijke beweging en mentaal welzijn werkt beide kanten op. Wie beweegt en zich goed voelt, zal zich beter voelen. Wie thuis op de bank blijft zitten zal zich niet beter voelen.

OVER DE BESTE WILLEN ZIJN

De man waar ik het huis mee bouwde in Frankrijk zei vaak dat ik overal een wedstrijd van maak en dat ik die koste wat kost wil winnen. Dat zag hij niet als een goede eigenschap, zoveel was duidelijk. Er schuilt waarschijnlijk ook een zekere

bewijsdrang in, waarvan je je kunt afvragen of die nodig is en of die me helpt te bereiken wat ik denk te moeten bewijzen. Als ik alles op een competitieve manier benader, vraag ik het onhaalbare van mezelf, want ik kan niet alles winnen. Ik leg de lat te hoog en ik ben het met hem eens dat dat geen goede eigenschap is, om andere redenen dan de zijne. Het zien van een uitdaging in de dingen waaraan je begint en het hebben van de intentie om deze tot een goed einde te brengen, lijken me een positieve instelling. De benadering zou dan geen wedstrijd hoeven zijn, eerder een spel. Bij het spel draait het vooral om wat ik beleef tijdens het spelen en minder om de uitkomst. Spelplezier gaat verloren wanneer ik me enkel focus op het winnen van het potje en ik kan me voorstellen dat het gevoel van tevredenheid over de uitkomst niet heel groot is. Ik stond mezelf namelijk niet een andere uitkomst toe. Wie de verwachting van zichzelf heeft, alles te moeten winnen, stelt zichzelf teleur bij elke uitkomst die minder is dan de hoogst haalbare.

Daarbij heeft dat streberige ook iets overmoedigs, als je het mij vraagt. Om te denken dat ik in staat ben om overal de beste in te zijn, doet vermoeden dat ik ontzettend overtuigd ben van mezelf en ik denk dat de huizenbouwer die opvatting had over mijn wedstrijddrift. Ik voelde me helemaal niet overtuigd van mezelf en probeerde door te winnen te bewijzen dat ik ook goed genoeg was om mee te mogen doen. Uiteindelijk denk ik niet dat ik mezelf daarvan had kunnen overtuigen, hoe vaak ik ook gewonnen zou hebben, het zou een eindeloze exercitie zijn geweest. Tevredenheid zit niet in de hoogte van de lat, niet in het gegeven of je het haalt en niet eens in de vraag of je überhaupt wel gaat springen.

Je kunt pas tevreden zijn, wanneer je aan winnen niet de grootste waarde hecht en beseft dat het, voordat je je aan de sprong waagt, al goed genoeg is. Daar is wel degelijk doorzettingsvermogen voor nodig en zelfs de wedstrijddrift kan daarbij helpen. Dan is het van belang dat ik deze op een andere manier weet in te zetten en me richt op een realistische kijk op overwinning. Voor de omgeving is een belangrijke rol als enthousiast publiek weggelegd, dat me op alle momenten aanmoedigt. Hun juichen zou niet alleen moeten dienen om me zo snel mogelijk over de eindstreep te zien gaan, maar om me ervan te vergewissen dat ik ongeacht de uitkomst op hun steun kan rekenen.

HET SPEL

Er is al veel geschreven over de Homo ludens, de spelende mens, sinds Johan Huizinga (1872-1945) in 1938 de term bekendheid gaf met zijn 'Proeve eener bepaling van het spel-element der cultuur.' Het is weleens lastig om bij een woord als 'spel' de juiste betekenis helder te krijgen. Het is een woord dat je al op jonge leeftijd leert, voordat je het kan schrijven voer je het al uit. Het is een woord als 'geluk' of 'verdriet' waarvan we allemaal zullen zeggen dat we weten wat het betekent om vervolgens een omschrijving te geven die verschilt van de andere. Er is zoveel dat 'spel' kan heten en iedereen zal er een persoonlijk verhaal bij hebben. Het soort spel waar Huizinga op doelt is het spel waarbij de uitkomst niet van belang is maar waarin je werkelijk vrij bent, het 'nutteloze' spel. Toch zit in het spelen van een nutteloos spel met anderen veel meer nut dan je zou vermoeden. Je staat in verbinding met de ander, je beweegt en je beseft dat je ook plezier kunt beleven wanneer er geen functioneel doel is. Vooral van dat laatste kunnen we in ons dagelijks leven wat leren, om de enorme nadruk die er op productiviteit en prestatie ligt weg te nemen.

Het gevaar ligt namelijk op de loer dat het spel wordt ingezet om naderhand weer productiever te zijn of en ander doel te bereiken, zoals een beschaafde samenleving in het geval van Huizinga.

DE WIL

Henk Oosterling (1952) schrijft in zijn boek 'Waar geen wil is, is een weg' ook over die drang om de beste te willen zijn. Zoals de titel al doet denken, een variatie op een ons welbekend gezegde, zou het ons helpen om wat minder naar onze wil te luisteren. Hij zet uiteen hoe er binnen verschillende culturen over het 'ik' wordt gedacht. In de Westerse cultuur is alles een wedstrijd en staat het individu centraal, terwijl een strijd ook kan gaan over het samenspel tussen twee mensen waarbij de vorm belangrijker is dan de uitkomst. Dan overstijgt het algemeen belang de wil van het individu. Ik vraag me al langer af wat de wil precies is en wat mensen bedoelen als ze de wil opvoeren als verklaring bij hun doen en laten. Alsof de wil een eigen willetje heeft of een eigen identiteit die ons vertelt wat we moeten doen. Het 'willen' is wellicht overschat, 'omdat ik het nu eenmaal wil' is geen argument. De wil kan immers alleen maar willen en kent geen langetermijnvisie. Achter het basale willen gaat een beweegreden schuil. Je kunt jezelf de vraag stellen waarom je het wil, want het antwoord daarop is interessant. Dan kom je erachter wat je drijft, wat je motivatie is en daarmee wat voor jou van belang is.

Volgens de filosoof Schopenhauer (1788-1860) is het leven niets anders dan willen en willen is verlangen naar wat er niet is, wat het leven tot een constante lijdensweg maakt. Op het moment dat een behoefte bevredigd wordt (een kom verse rucola van de biologische markt, cashewnoten, olijfolie en geitenkaas met fenegriek) dient er zich alweer een nieuwe aan (waar blijft mijn toetje?) en verkeren we altijd in een staat van ontevredenheid. Dit is een 'neutraal' gegeven dus verzetten heeft geen zin. Enkel in de kunst, die ons in staat stelt om het diepste wezen van de mens tot uiting te laten komen vinden we rust, meent Schopenhauer. Wanneer ik het woord wilskracht gebruik, stel ik me daar iets anders bij voor dan enkel de kracht van iets willen, waar weinig sturing en diepgang inzit, als we Schopenhauer geloven. De betekenis van wilskracht gaat in mijn beleving richting de beschrijving die ik hierboven geef van een beweegreden en kracht is een onmisbare factor bij beweging.

VERBONDENHEID

Verbondenheid met de ander is volgens hoogleraar gedragseconomie en psychologie Dan Ariely (1967) de belangrijkste beweegreden van de mens. Zijn boek 'Motivatie' eindigt met de conclusie dat de vragen rondom motivatie eindeloos zijn en de antwoorden, als die er al zijn, uitermate complex. Hij schetst de vergelijking met verdwalen in het Amazonegebied zonder landkaart. Ik heb me dus wat op de hals gehaald. Zoals Simon Sinek (1973) schrijft in zijn betoog over de gouden cirkel is ook Ariely van mening dat geld en roem niet de motiverende factoren zijn die naar tevredenheid leiden. Hij deelt deze rol eerder toe aan erkenning, eigenaarschap, zekerheid, doelgerichtheid en een gevoel van betekenis.

Tevreden kunnen sterven, het liefste met het idee dat we enig verschil hebben gemaakt, lijkt ons streven. De verbondenheid met de ander zoals Ariely deze omschrijft, neemt bijna religieuze vormen aan, bedenk ik me later. We projecteren ons verlangen naar zingeving op 'iets groters', waarmee we het dagelijkse kunnen ontstijgen. Ik kan me voorstellen dat daar in de huidige tijd, waarin God doodverklaard is, meer behoefte aan is. Dat zou tevens een verklaring zijn voor het toenemende gevoel van onbehagen in de samenleving. In theorie kunnen we in de verbondenheid met de ander over eeuwigdurende energie beschikken. Zoals een 'perpetuum mobile', al gaat dat principe tegen alle natuurkundige wetten in, dat vanuit zichzelf in beweging blijft, dat iets uit niets kan scheppen. Ariely raadt ons aan om te investeren in verbondenheid en betekenis om levenslang gemotiveerd te blijven. Hiermee motiveer je eveneens de ander, een win-winsituatie. Ik twijfel bij het gebruik van de woorden rendement en productiviteit in zijn slotconclusie omdat het nastreven hiervan naar mijn idee niet leidt tot een tevreden gevoel; je bent dan immers nog steeds bezig met succesvol zijn en jezelf moeten bewijzen. Desalniettemin ben ik ervan overtuigd dat verbondenheid van wezenlijk belang is, zelfs een voorwaarde om in leven te blijven.

Rutger Bregman legt uit waarom verbondenheid met elkaar een voorwaarde is om in leven te blijven en hoe de mens zodoende de baas op aarde werd in **HOE DE MENS DE BAAS OP AARDE WERD**.

DE GOUDEN CIRKEL

Hij noemt zijn idee de 'golden circle' en legt ermee uit hoe het kan dat sommige mensen zo enorm inspirerend en succesvol zijn terwijl anderen, die hetzelfde doen, daar niet in slagen. Schrijver Simon Sinek vertelt over de ontdekking die hij deed. Hij tekent drie cirkels vanuit hetzelfde middelpunt van steeds groter formaat. In de buitenste ring komt 'what' te staan, in de middelste ring 'how' en in de kern staat 'why'. Wat, hoe en waarom zijn de vragen die we ons kunnen stellen bij ons doen en laten. Iedereen weet wat hij doet of maakt, de meesten kunnen ook vertellen op welke manier ze dat doen maar er zijn niet veel die exact weten waarom ze doen wat ze doen. En daar ligt nu juist de bron van succes, volgens Sinek. 'People don't buy what you do, they buy why you do it'. Wie vanuit de kern werkt, werkt vanuit een innerlijke drijfveer en weet daarmee anderen te inspireren en eveneens te overtuigen van wat ze maken. Het is vaak makkelijker om van buitenaf naar binnen te werken, omdat de wat-vraag simpel te beantwoorden is. Begin je echter vanuit de motivatie, die oprecht is, dan is voorspoed gegarandeerd.

De biologie verklaart het idee van de gouden cirkel, die overeenkomt met een dwarsdoorsnede van het menselijk brein van bovenaf gezien. De buitenste ring, de neocortex, is het deel van onze hersenen dat verantwoordelijk is voor rationeel en analytisch denken en voor taal. Het limbisch brein komt overeen met de kern en de middelste ring van de gouden cirkel, waarin ons gevoel en gedrag wordt bepaald. Vanuit de kern nemen we beslissingen, dat deel is niet gevoelig voor taal en daarom moeten we overtuigd raken van het 'waarom' voordat we ergens in geloven. Die overtuiging is zo belangrijk omdat we moeten 'voelen' dat iets goed is en dat gevoel is onze raadgever als het op keuzes

maken aankomt. Dat wil niet zeggen dat we altijd 'ons hart volgen', we zijn in staat om kritisch naar het besluit te kijken, het te analyseren en vervolgens te bepalen of we er goed aan doen. Gevoel en verstand samen maken een weloverwogen beslissing.

NOG NIET

Over de blik waarmee je naar de wereld leert kijken als je op de kunstacademie zit, schrijft Will Gompertz (1965) in het laatste hoofdstuk van zijn boek 'Denk als een kunstenaar.' Elke school zou een kunstacademie moeten zijn, waar je leert hóe je moet denken en niet wát je moet denken. Op de middelbare school leer je over historische helden, die enkel in de geschiedenisboeken zijn beland omdat ze tegen de gevestigde orde in zijn gegaan.

Ze stelden vragen, waren nieuwgierig, hielden zich niet altijd aan de regels en ontdekten op die manier nieuwe dingen. Vanaf de eerste klas van de lagere school leren wij recht en stil te zitten, te luisteren naar de juf en ons aan te passen. Vervolgens leren we over dappere ontdekkingsreizigers, over wát ze hebben gedaan maar niet hoe ze dat hebben bereikt.

Waarin een kunstacademie verschilt van een reguliere school is de wijze waarop naar feiten wordt gekeken en de manier van beoordelen. Gompertz pleit voor de nadruk op de persoonlijke uitwerking van de feiten, zoals op een academie gebeurt, de feiten zelf zijn daarbij van minder belang dan de eigen inbreng. In het reguliere onderwijs is de manier van toetsen enkel gericht op de kennis van de feiten. Dat gebeurt tegenwoordig al op steeds jongere leeftijd. Tijdens een toets komt vooral naar voren wat een kind nog niet weet. Er is geen ruimte voor de eigen invulling van en reflectie op wat het heeft geleerd. Goed of fout zijn de enige mogelijke uitkomsten, in voldoende of onvoldoende zit tevens een waardeoordeel. $1+1=3$ zal door de juf als 'fout' worden bestempeld, daarmee is het gesprek ten einde en het kind zal achterblijven met een onbevredigd gevoel. Wie een andere benadering toepast en een reactie zou geven in de trant van 'interessant, hoe kom je erbij?' stimuleert het kind tot verder nadenken. Het laatste voorbeeld werkt motiverend en daagt het kind uit om de juiste oplossing te vinden.

Ik bezocht Nancy de Graaf, zij vertelde over de blik waarmee ze heeft leren kijken en ik schreef er in **OPEN DEUREN** over.

Bovenstaande verzameling van factoren die invloed hebben op wilskracht en die aanzetten tot beweging, kun je samenbrengen. Tel alles bij elkaar op en je komt uit op een mogelijke manier om jezelf weer aan de praat te krijgen. Het is geen toverformule, ik ben bang dat die er in dit geval niet is, maar het is een richting. Ik vergelijk het met de knoppen op de grond in het museum in Gelsenkirchen, die je zelf mag bedienen om de tentoonstelling in beweging te zetten. Het is de timer die de Lichtraum (Homage à Fontana) van Piene, Mack en Uecker in het Kunstpalast aanzet en van licht voorziet. Je moet zelf de zaal instappen om er getuige van te zijn of, als dat je niet lukt, de ander vragen om je een zetje te geven, dat is het enige. Er is altijd een mogelijkheid.



3 HERHALING

PATRONEN

GEEN AFBEELDING, GEEN VERHAAL II

GRIP OP DE WERKELIJKHEID

ZELFREDZAAMHEID

WIT

UITZONDERINGSPOSITIE

Het onuitspreekbare ligt op het puntje van mijn tong

Er was kunst, er was een probleem en er is een verzameling aan componenten die voor een mogelijke oplossing van het probleem zorgen, die bijdragen aan verbetering en je in beweging houden. In de vorige hoofdstukken ben ik ingegaan op een aantal van de ontelbare facetten van het begrip beweging en elk hoofdstuk behandelde een thema: kunst, geest en lichaam. Waarom ik juist voor deze kanten van beweging heb gekozen, zal ik pogen duidelijk te maken in dit hoofdstuk en werd tijdens het schrijven van mijn scriptie helder voor mijzelf. Het antwoord op de vraag waarom ik 's ochtends mijn bed uit kom (ik kwam er niet onderuit mezelf die vraag te stellen) zal ik je besparen, maar ik wil wel iets vertellen over de motivatie achter mijn eigen beeldend werk. Ook probeer ik mijn groeiende fascinatie voor de kunst van ZERO uit te leggen en wil ik begrijpen waar sommige van mijn voorkeuren en neigingen, wat beeld betreft, vandaan komen.

Ik begin met patronen, zowel ingesleten gewoontes als een beweging op papier of doek. Daarna zal ik proberen uit te leggen wat het verband is tussen abstractie en de concrete werkelijkheid en wat zelfredzaamheid hiermee te maken heeft om uit te komen bij de uitzonderingspositie die kunst inneemt.

PATRONEN

Waarom ik kan blijven kijken naar de schelpenlamp op mijn tafel en mijn lievelingskopje, dat blauwe van het merk Tokyo. Bij die vraag had ik tot nu toe niet lang stilgestaan. Ik houd van patronen, ze komen meer dan eens voor in mijn eigen werk en ik kijk graag naar het werk van Sigrid Calon (1969) en Hansje van Halem (1978), wiens beelden je soms doen duizelen. Als kind, geboren in dezelfde stad als de kunstenaar, had ik een boek van M.C Escher (1898 – 1972) en vouwde ik doosjes van de bladzijden waarop vissen overgingen in vogels en zich bleven herhalen tot er enkel kubussen overbleven. In de kleine boekhandel Strips&Stories in Hamburg waar de planken volstonden met, de naam doet het vermoeden, verhalen en stripboeken, viel mijn oog op een zwart-witte rug met de titel 'ORBIT SOLAR ORGAN ION TEMPLET' van Dragan Prgomelja en toen ik het opensloeg, was ik meteen verkocht. Het is om dezelfde reden dat ik een dik boek over kimono's in de kast heb staan waar elke bladzijde een ander patroon laat zien: er zit beweging in. In hoofdstuk 0 leg ik uit op welke manieren je beweging kunt suggereren in een beeld en het patroon is daar een bekend voorbeeld van. Om die reden liep ik maanden geleden in Nijmegen recht op de witte werken van een aantal ZERO-kunstenaars af die in het Valkhof hingen, ik moest getuige zijn van de beweging, van de dynamiek die ik zag. Alsof het belang van beweging zichtbaar werd door naar het doek te kijken en ik de weldaad ervan kon voelen.

Tijdens mijn werk op de houtzagerij, waarbij ik voldoende lichaamsbeweging krijg, ontdek ik af en toe, naast de oneindige hoeveelheid nerven die steeds een andere tekening vormen, een aanleiding om beeld te maken. Op een pallet lagen vijftien populieren balkjes, netjes opgestapeld in drie lagen van vijf. De kopse kant hadden we voorzien van drie, elk onder een andere hoek gezaagde vlakken. In het zonlicht ontstond er een prachtig patroon van licht, hout en schaduw dat ik later terugbracht naar drie lijnen op papier. Ik besloot dat het een doosje zou worden, er moest diepte in zoals bij de palen en van

de drie lijnen zou ik vouwlijnen maken. Ik ben dagen bezig geweest om de doosjes te vouwen en te lijmen om er vervolgens weer een patroon van te kunnen maken. Over een ander vel, waar ik geen doosjes van had gemaakt maar enkel de vouwlijnen had gezet, haalde ik een roller met zwarte inkt waarop een ander patroon ontstond. Op de patronen op papier heb ik invloed, ik kan maken wat ik wil.

Een ingesleten gewoonte noem je ook een patroon en daarbij heb ik het idee dat ik minder invloed op de vormgeving heb. Bij het woord ingesleten zie ik een oude machine voor me die na jarenlange eenzijdige productie niet meer in staat is iets anders te maken dan hij gewoon is. Maar wie zich neerlegt bij het idee dat 'ik nu eenmaal zo ben', vergeet dat ons brein geen oude machine is; ons brein is niet statisch. Onze hersenen zijn plastisch en bezitten daarmee de mogelijkheid tot verandering. Dan bestaat er niet zoiets als een voorbestemd lot dat al vastligt in je bovenkamer en waar je geen invloed op hebt. Het betekent ook dat je ingesleten patronen kunt veranderen. Dat zal niet van de ene op de andere dag gaan, want gewoontes zijn hardnekkig omdat ze zich in ons geheugen slijten, maar wie een nieuw patroon blijft herhalen zal uiteindelijk het oude overschrijven. Dit is goed nieuws voor wie zich manieren wil aanpassen die ervoor zorgen dat je makkelijker in beweging blijft en daarmee de kans op stilstand verkleinen. Je kunt jezelf gewoontes aanleren die voor een bewuste omgang zorgen met de verschillende onderdelen die ik in hoofdstuk 2 noem en die een gunstig effect op beweging hebben.

GEEN AFBEELDING, GEEN VERHAAL II

Ik was ernaar op zoek, blijkt uit het onderschrift bij het werk dat ik na het reisproject in het derde jaar maakte; nu ga ik eindelijk iets maken dat iedereen begrijpt, snap je? Middels een afbeelding een verhaal vertellen, om dat te leren ben ik in september 2016 naar de academie gegaan. Al vanaf het begin van de studie houdt de vraag of je een beeld meteen en zonder verdere uitleg moet begrijpen me bezig. Ja, zeggen sommigen, die van mening zijn dat je een illustratie moet kunnen lezen zoals je een tekst leest, die voldoet aan afgesproken regels en waarvan de betekenis van de symbolen voor iedereen duidelijk is. Nee, zeg ik vaak, omdat we in dat soort situaties al een manier hebben gevonden om een boodschap over te brengen, namelijk in taal. Wellicht bevindt mijn antwoord zich ergens op het vlak tussen illustratie en autonome kunst of vormgeving.

Het gebied in je hersenen dat leidend is voor het maken van beslissingen is niet gevoelig voor taal. In hoofdstuk 2 leg ik dit uit aan de hand van het gouden cirkel-principe, een idee van Sinek. Of je ergens van overtuigd raakt, hangt dus voornamelijk af van je gevoel en niet van je verstand. Het betekent dat iets je kan aanspreken, zonder een stem te hebben of een taal te beheersen. Tegenwoordig lijkt het weleens alsof we denken dat het andersom is, vooral wanneer we het over beeld hebben; dat we eerst iets moeten begrijpen alvorens het te kunnen waarderen. 'We're wired to solve', ik weet niet meer waar ik dat eens hoorde maar het komt erop neer dat we van alles wat we tegenkomen een vraagstuk (of probleem) maken waar we een oplossing voor willen vinden. We willen alles begrijpen, uit kunnen leggen, snappen, vatten en duiden.

‘Verstand hebben’ van kunst wordt vaak vergeleken met ‘kunst begrijpen’ en pas wanneer we begrijpen, kunnen we het op waarde schatten. Ik begrijp dus ik waardeer versus ik voel dus ik waardeer. Dat we deze neiging hebben, die ook voor mezelf heel herkenbaar is, komt voort uit het zich eigen willen maken van de wereld om ons heen zodat we er beter grip op hebben. Het betekent echter niet dat we enkel met ons verstand in staat zijn om een beeld te kunnen interpreteren.

GRIP OP DE WERKELIJKHEID

Het vermogen tot abstractie is het begin van alle wijsheid.

Grip en macht zijn twee verschillende dingen, die mogelijk in elkaars verlengde liggen. Bij macht is overname van de omgeving en de ander in het spel, het gevoel te willen heersen over zaken die buiten jezelf liggen. Bij grip, stel ik me zo voor, gaat het er vooral om dat je inzicht krijgt in hoe de wereld werkt, hoe je in elkaar zit en wat er in je hoofd speelt. Grip komt vanuit de behoefte om te willen begrijpen hoe iets functioneert, in het algemeen, en op welke manier jij het beste functioneert in het bijzonder. Hoe je dat het beste kunt benaderen is vanuit de pure waarneming.

Oplossingen en verklaringen zoeken, oordelen vellen en er conclusies op baseren staan daarbij in de weg en zijn een slecht substituut voor grip omdat er een zekere ontkenning in schuilt; je probeert de werkelijkheid ermee te veranderen. Acceptatie is overigens een welkome actie, die niet aanzet tot het willen veranderen van wat je waarneemt, want daar zit de beweging niet in waar je invloed op hebt. We moeten ons er ook bij neerleggen dat we niet alles kunnen begrijpen maar wie het klein houdt, en bij zichzelf, komt een heel eind. Veel constructiever is het om onze aandacht te richten op waar we wél invloed op hebben; ons eigen handelen, onze beweegredenen.

Ik weeg elk woord. Het moet zo secuur mogelijk verteld worden, zo dicht mogelijk bij de werkelijkheid liggen en het moet kloppen.

Ik weeg elk beeld. Het moet zo secuur mogelijk verteld worden, zo dicht mogelijk bij de werkelijkheid liggen en het moet kloppen.

Zoals ik mijn woorden zorgvuldig kies, zo kies ik ook mijn beelden zorgvuldig. Abstract wil niet zeggen dat het klakkeloos is ontstaan, vanuit willekeur of laksheid. Ik wil iets overbrengen ‘in eigen woorden’, maar als ik daar langer over nadenk, komt het me vreemd voor. Woorden zijn niet eigen. Een taal is juist ontworpen voor de massa, binnen een vast kader en het werkt alleen wanneer iedereen de regels kent en zich eraan houdt. Een beeld is evenmin origineel.

We putten uit alle beelden die er al bestaan, zoals we ook enkel bestaande woorden gebruiken. Het is de klemtoon of het accent of de volgorde die het eigen maakt. Om die reden citeer ik een aantal keer in deze scriptie en maak ik gebruik van andermans beelden. Meer dan de betekenis van de losse woorden, zie ik een citaat als beeld, zoals een schilderij meer is dan verf op doek.

Het willen weten hoe de wereld in elkaar zit en welke plek ik daarop inneem verklaart mijn fascinatie (liefde zou ik bijna willen zeggen) voor en neiging tot het abstracte. Abstraheren is een vaardigheid die enkel de mens volledig beheerst en die ons in staat stelt iets uit de concrete werkelijkheid te plaatsen. Op die manier creëer je een zekere afstand die nodig is om ergens objectief naar te kunnen kijken. Het is een manier om je iets eigen te maken waar je eerder geen grip op had, vergelijkbaar met het uitvoeren van een ritueel voorafgaande aan een belangrijke gebeurtenis dat erop gericht is die tot een goed einde te brengen, met andere woorden: grip te krijgen op iets dat buiten je macht ligt. Binnen mijn beeldend werk is de abstracte vertaling van het onderwerp nodig om me te kunnen distantiëren van datgene waarover ik teken of schrijf, wat ik waarneem binnen de concrete werkelijkheid. Zo krijg ik het beter in beeld, letterlijk en figuurlijk. Het verdiepen van je werkelijkheidsbesef werkt ook op een diepere laag door die raakt aan wat je met een mooi woord zelfbehoud noemt. Des te meer grip je hebt, of denkt te hebben, hoe groter je vertrouwen zal zijn. Hoe groter je vertrouwen, des te zekerder je beweging. Hoe zekerder de beweging, des te groter de vrijheid. Kortom: grip geeft je het gevoel dat je de wereld aankan.

ZELFREDZAAMHEID

We zitten tegenover elkaar aan tafel. Ik heb het niet zo op schattige poezenplaatjes en haal mijn schouders op als ze me de foto op haar telefoon laat zien.

'Hou je niet van katten?' vraagt ze.

'Jawel'. In Frankrijk had ik ze ook. Ze liepen om het huis, jaagden, aten kastanjes en waren schuw en snel; af en toe lieten ze zich aaien. Ik kijk nog een keer naar de opgerolde kat op het scherm.

'Ik heb gewoon niet het idee dat deze zichzelf kan redden'.

In het huis waar de katten buiten bleven, staat een houtkachel. Als je er 's avonds binnenkwam, wanneer je buiten niet meer voldoende kon zien om nog te kunnen werken, was het er koud. Met beleid, iedereen weet dat haast en een vuur aansteken niet samengaan (behalve met een scheut licht ontvlambaar spul als alcohol in noodgevallen), werd eerst de kachel aangestoken en was het wachten tot de hele ruimte zich langzaam en ongelijk vulde met warmte. Ik heb avonden naast de kachel gezeten, warm van voren en koud van achteren of andersom terwijl ik er om de zoveel tijd een blok hout ingooide om het vuur te laten branden. Wie de kachel strategisch wist te vullen en de luchttoevoer goed afstelde voor het slapengaan, had kans dat er bij het opstaan nog gloeiende kooltjes onderin lagen. Zo niet, dan hakte je buiten wat aanmaakhoutjes en stak je geduldig de kachel opnieuw aan.

Tegenwoordig gaat het heel anders. Wanneer ik thuiskom van een dag buiten de deur, geef ik de thermostaat een zwiep en vervolgens heb ik er de hele avond geen omkijken naar. Ik zou de thermostaat zelfs kunnen programmeren zodat ik niet eens meer aan de knop hoeft te draaien. Ik hoeft de vrieskou niet meer in om hout te hakken, ik houd geen vuur meer gaande en ik ga het bos niet meer in om bomen om te zagen. Je zou kunnen denken dat hiermee het leven een stuk gemakkelijker is

geworden maar ik betwijfel of het me meer tevredenheid brengt nu ik er minder voor hoeft te doen. Natuurlijk is het aan de ene kant heel luxe om binnen korte tijd in een warm huis te zitten maar ik voorzie, aan de andere kant, minder in mijn eigen levensbehoeften. Zelf iets maken geeft voldoening. Dat geldt voor een simpel vuur, voor een tekening en voor een scriptie. Ik schreef in hoofdstuk 1 over onze tijdsbeleving en dat ergens tijd aan besteden gelijk staat aan ergens aandacht (of zelfs liefde) aan schenken. Het kost tijd om iets te maken. De kachel aansteken neemt beduidend meer tijd in beslag dan aan de knop van de cv draaien. Er gaat dus ook aanzienlijk meer aandacht en liefde naartoe, zo voorzien we een eigen creatie van waarde. Wie het talent bezit, of de behoefte heeft, om beeldend werk te maken (of elke andere vorm van kunst bedrijft) weet hoe waardevol dat is.

Daarbij geloof ik dat je als kijker de waarde die de maker aan een beeld geeft, kunt voelen en dat staat los van het esthetische aspect. Bij mij gebeurt dat wanneer ik voor een werk sta dat niet in de smaak valt maar waarvan ik toch zal zeggen dat het knap gemaakt is. Zoals ik eerder zei dat je niet alleen met je verstand maar ook met je gevoel een beeld kunt begrijpen, zo pleit ik ook voor iets meer zelfredzaamheid als het op het interpreteren van beeld aankomt. Ik denk dat een kleine zoektocht binnen de gelaagdheid van een beeld geen kwaad kan en dat een begeleidende tekst ter uitleg en verduidelijking geen vereiste is. Het blijft een valkuil, daar ben ik me bewust van, om te denken dat je eigen belevingswereld zonder verdere redactie klaar is voor publiek, het is zelfs een vrij egoïstische gedachte dat iedereen op zulk persoonlijk werk zou zitten te wachten. Alsnog zou ik durven zeggen dat wat doorslaggevend is voor de overtuiging van een beeld, niet de uitleg maar je eigen gevoel erbij is.

WIT

De kleur wit doet me terugdenken aan Eva Meijer en haar beschrijving van het gevoel van leegte wanneer ze aan een depressie lijdt. Er is iets bijzonders aan wit, aan het dubbele karakter van de kleur; wit is alles en niets. Wit kan leegte betekenen maar ook hoop. Stilstand en beweging. Wit kan giftig zijn, zoals vroeger in loodwit en het kan onschadelijk zijn, in het titaanwit waar we tegenwoordig mee schilderen. Het brengt me ook weer terug bij Isaac Newton die zonlicht door een prisma liet vallen en ontdekte dat het alle kleuren bevat. Wit is niet de begin kleur, zoals eerder werd aangenomen, waaraan je kunt toevoegen om een andere kleur te krijgen; kleur ontstaat door het wegnemen van andere kleuren uit het wit.

Wit is een ongrijpbare kleur omdat het, anders dan andere kleuren, niet zelf te maken is door het mengen van andere kleuren. Om die reden wordt wit vaak geassocieerd met puurheid en reinheid. Dokters lopen in witte jassen maar zelden zie je iemand die buiten werkt in een witte overall (op de schilder na). Het is geen toeval dat de bruid een witte jurk draagt; van oudsher is wit de kleur van maagdelijkheid, van zuiverheid. Het is bijna een heilige kleur, zou je kunnen zeggen, het symboliseert licht en vrede. Wit is tevens een positieve kleur, zoals rood de kleur is van passie en woede en al het andere dat ons bloed sneller doet stromen. Ivoor, zinkwit, kalkwit, izabel, krijt en zelfs zilver schaaft Cassia St Clair

onder de witten in haar boek 'Het geheime leven van kleuren'. Tijdens een bezoek aan de museumwinkel van het Museum voor Oost-Aziatische Kunst in Keulen, zie ik een nog veel grotere verzameling aan witten, gebundeld in het boek '100 whites' van ontwerper Kenya Hara. Ik kan er geen Nederlandse vertaling van vinden maar ik noem een paar titels van de honderd hoofdstukken: eyes, light, plain hot drinking water, wrinkles, rhythm, sheep en tofu.

Het valt me op dat de leegte waarover ik de afgelopen maanden heb gelezen, in begrippen als wit en zero, als positief worden beschreven en niet gelijkstaan aan het ontbreken van iets.

Het 'niets' is een ruimte vol mogelijkheden, van eenvoud en een hoopvol begin. Zelfs Eva Meijer noemt wit de kleur van 'een paar van de mooiste dingen' die ze kent, al koppelt ze depressie er eveneens aan. Wit lijkt me daarom een vertrekpunt, een uitgangspunt, maar geen plek waar je lang kunt blijven. Het wit zet aan tot bewegen, het biedt immers alle mogelijkheden en zorgt ervoor dat je eruit vertrekt, spontaan. Het wit biedt perspectief.

Geïnspireerd door de monochrome werken en het gebruik van de kleur wit binnen de ZERO-beweging, heb ik alle vellen 'blanco' papier verzameld die ik thuis kon vinden, op zoek naar zoveel mogelijk tinten wit. Ik heb geprobeerd de hoeveelheid tinten wit te onderzoeken, hoe het wit van het papier invloed heeft op de tint van de inkt en andersom.

Van een willekeurige andere kleur, rood bijvoorbeeld, had ik het idee dat de hoeveelheid verschijningsvormen vele malen groter zou zijn dan van wit: donker- of lichtrood, oranje, bordeauxrood, karmijnrood, scharlakenrood, cochenillerood, vermiljoenrood, crimson, kraplak, magenta. Bij wit ligt dat anders. Er is wit, gebroken wit en crème maar veel meer fantasie had ik niet. Beige en roomwit, bedacht ik me later nog, maar er moet meer zijn want wit is immers de verzameling van alle kleuren. In de letterzetterij van de academie heb ik van zeven verschillende lettertypes de 0 genomen en er een compositie van gemaakt. Ik vond er ook papiersoorten die ik nog niet had, zoals Japans rijstpapier en etspapier. De inkt die ik heb gebruikt tijdens het drukken van de compositie is steeds dezelfde kleur; opaque white, een half-transparante wit.

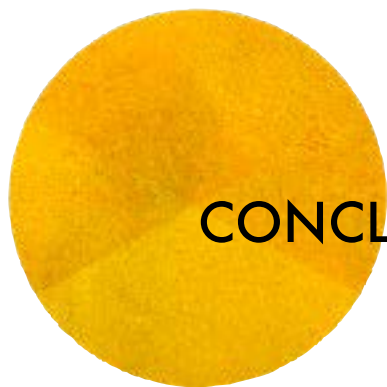
Nadat ik een hele verzameling bedrukt papier had, bleek dat de kleur allesbehalve dezelfde oogt op de verschillende vellen. Hoe donkerder de tint van het papier, hoe lichter de compositie. Wanneer het papier lichter is dan de inkt, dan neigt het wit van de compositie in sommige gevallen naar geel of roze. Het meest tevreden ben ik met de prenten waarvan de kleur van het papier en de kleur van de inkt het dichtst bij elkaar liggen en met de prenten op dun, bijna doorschijnend papier. In het laatste geval is de compositie het beste zichtbaar, het contrast tussen de witten is immers het grootst en dan zie ik vooral het mooie van de compositie. Wanneer het contrast tussen de tinten wit het kleinst is, begint de zoektocht naar wat je ziet, of naar wat je niet ziet.

UITZONDERINGSPOSITIE

Afgelopen zomer logeerde ik in het huis van vrienden en omdat ze er zelf niet waren ben ik zo vrij geweest om foto's te maken van alle voor hun kenmerkende details die me opvielen. Ze hebben er met z'n zessen gewoond, inmiddels hebben de

oudsten het nest verlaten maar de oude voetbal waar ze alle vier mee hebben gespeeld, ligt nog in de gang. In de keuken staan zes houten broodplankjes in een rekje, een touwtje hangt uit de brievenbus en alles heeft de verwassen kleur van rood marmer, honingraat en blauw linnen. Van de foto's maakte ik een boekje om cadeau te geven bij mijn volgende bezoek. Het was de verjaardag van de jongste en het boekje, als een harmonica gevouwen, ging de tafel rond die volstond met taart en koffie. Als maker had ik enige voorsprong op de rest van het bezoek, vooral familie en vrienden die het gezin goed kenden en die het huis al vaker van binnen hadden gezien. Toch had ik niet verwacht dat de meesten, zelfs de moeder van de jarige, twee of drie keer door de foto's bladerden voordat ze doorhadden waar ze naar keken. Toegegeven, ik had het ze niet makkelijk gemaakt, ik had geen overzichtsfoto's van de verschillende kamers gemaakt of een foto van het hele gezin op de kaft gezet, maar voor mij was het overduidelijk hun huis.

Net wel, net niet. Als een koorddanser balanceert mijn beeldend werk op die grens, blijkt uit de reactie van degenen die ernaar kijken. Ik vermijd het letterlijke, omdat ik denk dat daar al genoeg andere op regels gebaseerde uitingen voor zijn, zoals symbolen en taal. Kunst is vrij van regels, staat op zichzelf en zorgt voor afstand tot de wereld waarin wij ons bewegen. De welkome afstand die nodig is om meer grip te krijgen en de afstand die zorgt voor een duidelijke scheiding tussen wat van belang is en wat niet, zoals in hoofdstuk 1 staat bij tijd en ritme. Door de uitzonderingspositie die kunst inneemt, door zich buiten de concrete werkelijkheid te plaatsen, heeft kunst het vermogen om iets in gang te zetten. Kunst laat ons op een andere manier naar de wereld kijken en deze ervaren, roept gevoelens op en wekt belangstelling. Daarmee komt kunst naar mijn idee in aanmerking voor de rol van externe kracht die nodig is om iets in beweging te zetten. In het verlengde daarvan en sinds ik aan deze scriptie werk, vraag ik me af of kinetische kunst, waarbinnen beweging centraal staat, het meest geschikt is voor deze functie.



CONCLUSIE

De aarde draait en ons hart pompt; alles binnenin en rondom ons beweegt voortdurend.

Beweging is van essentieel belang voor ons bestaan, zonder beweging zou er geen leven mogelijk zijn. Probeer je maar eens voor te stellen dat je een week, of zelfs een dag, door zou moeten komen zonder te bewegen, in complete stilstand.

Je lichaam zou stijf en koud worden, je rug zou gaan protesteren en je zou het idee hebben dat je wel iets beters met je tijd had kunnen doen; zonder beweging is er niks aan. 'Stilstand is achteruitgang' wordt er wel eens gezegd en dat zou je op dat moment waarschijnlijk begrijpen, je pijnlijke lijf is er het bewijs van.

Wie wel eens last heeft van somberte in zijn hoofd, weet ook hoe beklemmend het gevoel van stilstand tussen je oren is. Voor wie het niet kent, is het idee van een week stilzitten voldoende om hetzelfde beperkende gevoel op te roepen.

Noem het somberte, depressie of wilswakke, voor mij staat het gelijk aan stilstand, het ontbreken van alle beweging en er tevens het belang niet meer van inzien; alles voelt zinloos. Eén op de vijf mensen in Nederland kent dit gevoel en dat is een enorme hoeveelheid, als je het mij vraagt. Als je me vraagt hoe dat kan, zal ik vast iets mompelen over tijdgeest en individualisme maar daar ben je nog niet mee geholpen. Om te begrijpen wat ervoor nodig is om in beweging te blijven, of om na stilstand weer in beweging te komen, is het belangrijk om stil te staan bij motivatie en wat dat voor jou betekent. Beweegredenen en drijfveren zijn prachtige woorden die je de vraag stellen waar het in feite allemaal om draait: waarom kom jij 's ochtends je bed uit? Iedereen zal op deze vraag anders antwoorden, we zijn immers allemaal uniek. Toch zal de kern van het antwoord niet verschillen van de andere, details daargelaten, zo speciaal zijn we immers ook niet. Sterker nog, juist in de verbondenheid met de ander schuilt een enorme kracht, het is een belangrijke beweegreden van de mens; willen delen en willen verbinden met de ander.

Het principe van een perpetuum mobile zou een welkome oplossing zijn om stilstand voorgoed uit je hoofd te bannen ware het niet dat het onmogelijk is om iets uit niets te halen. Met andere woorden: er is altijd een bepaalde kracht voor nodig om iets in beweging te zetten, niets beweegt uit zichzelf. Belangstelling-motivatie-beweging is de natuurlijke richting van wilskracht en geeft je het gevoel dat alles vanzelf gaat, spontaan betekent letterlijk 'uit eigen beweging'. Wanneer de belangstelling wegebt en de motivatie ontbreekt, zal ook de vloeiende beweging staken en kom je tot halt.

Wie dat punt bereikt, ziet zichzelf genoodzaakt om de natuurlijke richting om te draaien, de beweging te forceren in de hoop dat motivatie en belangstelling als vanzelf volgen. Een ander herstel is er naar mijn idee niet, er is geen keus.

Dat klinkt als hard werken en dat is het ook. Ik geloof namelijk dat de stilstand niet wordt veroorzaakt door het verlies aan eigen wilskracht maar dat het de somberte is die de wilskracht onderdrukt.

Dat is hoopvol; het betekent dat je de kracht niet kwijt bent, al is die ver te zoeken. Het vraagt en kost ontzettend veel van de overlevingsdrang die, weliswaar menseigen, tot een minimum is gereduceerd, om de beweging te forceren.

Maar de aanhouder wint en de overwinning zal zoet zijn. Zoet en wit. De stilte zal overweldigend zijn, de mogelijkheden ontelbaar, het licht hoopvol en naar voren gericht.

Ja, ik overdrijf, maar er is altijd een mogelijkheid en kunst kan daarbij helpen. Door de uitzonderingspositie die kunst inneemt, speelt kunst de rol van externe kracht die noodzakelijk is voor beweging. In het dynamische werk van de ZERO-kunstenaars komt die kracht volledig tot zijn recht. Ik zie het werk, waarin wit de boventoon voert en de pure waarneming van de werkelijkheid het uitgangspunt is, als een geheugensteun voor wat belangrijk is in het leven. Op de momenten dat ik niet meer weet waar ik de motivatie vandaan kan halen, herinnert de beweging me eraan waar ik het voor doe. Zoals ik in het museum van Gelsenkirchen met één druk op de knop het spijkerlandschap van Uecker in beweging zette, zo kan ik in feite ook mezelf aan de gang houden; met één druk op de knop.



BRONNEN

GELEZEN

Motivatie, ontdek de verrassende logica achter onze persoonlijke drijfveren, Dan Ariely. 2016, Maven Publishing
Denk als een kunstenaar, iedereen kan creatief en inspirerend zijn, Will Gompertz. 2016, Meulenhoff
Depressie, A.J Welman, 1997, Gezichtspunten nr. 7, Centrum Sociale Gezondheidszorg
Tijd en ritme, Walther Bühler en Alfred Schütze. 1994, Gezichtspunten, Centrum Sociale Gezondheidszorg
ZERO Let us explore the stars, Dirk Porschmann en Margriet Schavemaker. 2015, Stedelijk Museum Amsterdam
De grenzen van mijn taal, Eva Meijer. 2019, Uitgeverij Cossee Amsterdam
De herontdekking van het lichaam, Bregje Hofstede. 2016, Uitgeverij Cossee Amsterdam
De creatieve mens, motivatie en kunstenaarschap, A Storr. 1972, Lemniscaat
Het geheime leven van kleuren, Kassia St Clair. 2017, J.M Meulenhoff
Spinoza in 107 vragen en antwoorden, Jan Knol. 2015, Wereldbibliotheek
Waar een wil is, is een weg. Henk Oosterling. 2016, Boom uitgevers, Amsterdam

<https://www.grc.nasa.gov/WWW/k-12/airplane/newton1g.html>

<https://www.quantumuniverse.nl/de-wetten-van-newton-i>

<https://www.depressie.nl/achtergrondinformatie>

<https://verkenjegeest.com/psychologische-voordelen-van-lichaamsbeweging/>

https://www.dsm-5.nl/over_dsm5/dsm5_introductie

<https://decorrespondent.nl/10629/de-revolutie-in-de-psihiatrie-is-begonnen-dit-zijn-de-rebellen/5624709203817-726fcb68>

<https://www.apollo-magazine.com/gunther-uecker-german-painting/>

<https://www.bewegenvoorjebreain.nl/psychische-klachten-verminderen/depressie/#1495264296018-1c5af0e4-e281>

<https://pelhamcommunications.com/blog/art-on-this-day-yayoi-kusama/>

<https://www.henkbroeke.com/blog/kunst-minimalisme-gunther-uecker/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30099000>

<https://www.debuitenpsychologen.nl>

<http://zerofoundation.de>

GEKEKEN

How great leaders inspire action, Simon Sinek, Ted talk, 2009

https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action?language=nl

Kinetische kunst, aflevering Kunstuur, 2016

https://www.npostart.nl/kunstuur/25-09-2016/AT_2062183

Poetry made with a hammer, interview Günther Uecker, 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=MPH7XSsK3SY>

Henk Peeters The Zero Revolution, Sherman De Jesus, documentaire, 2015

Polkadot superstar: The amazing world of Yayoi Kusama, Takako Matsumoto, documentaire, 2014

Kusama Iniftnity, The life and art of Yayoi Kusama, Heather Lenz, Dogwoof, documentaire, 2018

GELUISTERD

Interview Adam Chekroud, The Lancet, 2018

https://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/stories/audio/lanpsy/2018/TLPsych_Aug_18_exercise.mp3

Goede Gesprekken, Damiaan Denys in gesprek met Lex Bohlmeijer, De Correspondent, 2019

<https://podcastluisteren.nl/ep/De-Correspondent-Lex-Bohlmeijer-in-gesprek-met-Damiaan-Denys-Psychiater>

DANK

Dank aan Eline Noort voor het grenzeloze enthousiasme tijdens het meelezen. Dank aan Eva Blaak die me op de valreep leerde wat een 'hoerenjong' betekent in de typografie.

ALLES VALT OF STAAT

Alles valt of staat

Over het belang van beweging

Eva Westra

Scriptie Illustration Design

Begeleiding: Aldwin Kroeze

Begeleiding vormgeving: Eva Blaak

Artez Hogeschool voor de kunsten Zwolle

Februari 2020

