

Kunst in de kunst van het begeleiden

Art is the search for the alphabet of the mind

Joan Miro

Marc VAN BEURDEN

Wat gebeurt er in de hersenen bij het beleven van schoonheid? Marc van Beurden gaat het na en vindt zelfs een subjectieve en een objectieve neurologische basis voor de beleving van kunst. Aan de hand van een voorbeeld vertelt hij welke rol een kunstwerk kan vervullen in de begeleidingskunde.

Bij ons thuis had kunst een expliciete plaats. Mijn vader was fotograaf en docent aan de kunstacademie in Den Bosch. Leerlingen van hem kwamen vaak over de vloer. We keken samen naar hun diaprojecties, die mijn vader dan commentarieerde. Er hingen reproducties aan de muur van onder anderen Bruegel, *Nederlandse Spreekwoorden*, en Picasso, *Kind met Duif*. Op vakantie stopte mijn vader vaak langs de kant van de weg om bijvoorbeeld een omgevallen boom van allerlei

kanten te fotograferen of om een priester voor zijn kerk te portretteren. Op zondag liepen we vaak door de stad en vroeg mijn vader bij etalages wat we mooi en minder mooi aan de etalage vonden. We werden gestimuleerd om zelf te tekenen en schilderen. Vele jaren ging ik eenmaal per week naar de Werkschuit, een kunstzinnige naschoolse opvang. De slaapkamer van mijn ouders hing vol met allerlei kinderschilderijtjes. Kijken en kunst is mij dus met de paplepel ingegoten. Op de middelbare school stopte ik abrupt met tekenen en schilderen, waarschijnlijk omdat de situatie thuis onrustig werd. Na mijn middelbare school ben ik een jaar naar Parijs gegaan om verder Frans te leren en om te werken. Hier openbaarden de kunsten zich in volle glorie aan mij. Ik zwierf vaak door deze prachtige stad met haar imposante architectuur, kunst op straat en in talloze musea en galerieën. Het genie van Picasso, de impressionisten, Rodin en anderen drongen tot mij door. Het duurde

lang voordat ik zelf weer ging schilderen, veelal portretten en ook ging ik fotograferen, op straat. Portretten als manier om contact te maken met de personen die ik schilder en straatfotografie om het mooie te zien in de vaak grauwe stad. Vaak kom ik in musea, om me te laten verrassen, of om tot rust te komen. Bij het kijken naar kunst gaat mijn brein makkelijk met me aan de haal en zie ik in afbeelding, kleur en vorm overeenkomsten met persoonlijke actuele dingen. Kunst zet mij aan tot reflectie, meer dan iets anders.

HET VERMOGEN VAN KUNST Fotograaf Bas Losekoot zegt het in het radioprogramma Kunststof zeer treffend: ‘Op het moment dat de wereld er niet zo mooi uitziet, kan kunst een ander wereldbeeld scheppen. De wereld mooier maken of interessanter maken of spannender. Misschien is kunst voor mij dus een manier om te dealen met de moeilijke kanten van het leven en een manier om de problematische of verdrietige kanten onder ogen te komen. Misschien heb ik kunst nodig om mezelf te leren kennen of om mezelf een spiegel voor te houden.’ Kunst heeft volgens filosofen, kunsthistorici en artsen vele functies (De Botton, 2013; Hodge, 2022; Fancourt, 2019). Beeldende kunst kan met ons communiceren op manieren die woorden alleen niet kunnen. Ze kan verhelderend, opbeurend, uitdagend, informatief, boeiend en amusant zijn.

- Kunst kan gebruikt worden als een vorm van therapie om mensen te helpen de uitdagingen van het dagelijks leven beter te begrijpen en die beter aan te kunnen gaan.
- Kunst heeft de kracht om inzichten, troost en inspiratie te bieden, en kan ons helpen onze eigen emoties en ervaringen beter te begrijpen.
- Ze heeft het vermogen om een nieuw perspectief te geven, om ons te helpen dingen in een ander licht te zien, en om ons een gevoel van verbondenheid en betekenis te geven.

- Ze kan worden gebruikt om ons te helpen moeilijke emoties, zoals woede, verdriet en angst, beter te begrijpen en ermee om te gaan. Ze kan stress verlichten, eenzaamheid bestrijden, empathie aanleren, inspiratie geven, energie creëren en hoop geven.
- Soms kan een kunstwerk iets in ons raken dat we niet eerder gevoeld hebben of eerder herkend hebben.
- Kunst kan persoonlijke groei bevorderen. Ze vergemakkelijkt introspectie en herinnert ons aan waarden die we misschien vergeten zijn.
- Kunst is een spiegel van en voor de maatschappij en toont ons vaak nieuwe perspectieven die de realiteit en moeilijkheden binnen de samenleving uitdrukken.
- Kunst kan helpen bij de ontwikkeling van het kind, kan gezondheidsbevorderend gedrag aanmoedigen, helpen om een slechte gezondheid te voorkomen. Ze kan mensen met een psychische aandoening helpen. Ze kan mensen met neurologische ontwikkelingsstoornissen en neurologische aandoeningen ondersteunen en ondersteuning geven in de laatste levensfase (De Botton, 2013; Hodge, 2022; Fancourt, 2019).

De betekenis van kunst voor de mens als individu en voor groepen is derhalve indrukwekkend. Wel is het zo dat een gedegen begeleidingskundige opleiding vereist is om kunst deze positieve rol te laten spelen in coaching. Zonder deze scholing kan het gebruik van kunst tot teleurstelling leiden, doordat kunst dan niet dat beoogde effect heeft.

KUNST EN HET BREIN In de afgelopen drie decennia is veel bekend geworden over de invloed van kunst op onze hersenen. De neurale onderbouwing van esthetische schoonheidsbeleving, met name in de beeldende kunst is onderzocht met verschillende technieken, zoals functionele magnetische re- ➤

sonantie (fMRI), magneto-encefalografie (MEG) en elektro-encefalografie (EEG). Resultaten zijn zeer heterogeen. De suggestie is in ieder geval dat de esthetische ervaring van visuele kunstwerken in het brein geactiveerd wordt in sensomotorische gebieden, emotionele kerncentra en beloningsgerelateerde centra (Van leeuwen, 2022), waar verschillende zintuigen, zoals zicht en gehoor geïntegreerd worden met emotieregulering, genot en beloning.

Als je naar kunst kijkt, is er dus een sterke activiteit in dat deel van de hersenen dat verband houdt met plezier. Bij een prachtig schilderij neemt de

doorbloeding toe, net zoals het toe-

neemt als je naar iemand kijkt van

wie je houdt. Het blijkt ook dat

kijken naar kunst kan helpen

om de concentratie van het

stresshormoon cortisol in

het lichaam te verlagen

en de niveaus van het ple-

zierhormoon dopamine

te verhogen (Zeki, 2016).

Het debat over de vraag of

schoonheid louter subjek-

tief is of ook objectief, stamt

uit de oudheid. 'Beauty is in

the eye of the beholder,' zeggen

we tegenwoordig. fMRI-onderzoek

toont aan dat een schoonheidservaring

inderdaad in de toeschouwer zit, weliswaar niet

in het oog, maar in het brein. Onderzoek naar het

effect van kijken of luisteren naar iets moois toont

aan, dat dit kijken of luisteren leidt tot activering

van slechts één gebied in de hersenen en dat de

activeringskracht evenredig is met de sterkte van de

aangegeven intensiteit van de schoonheidservaring

(Ishizu, 2011). Er lijkt ook zowel een objectieve als

een subjectieve biologische basis te zijn voor de

beleving van schoonheid in kunst. Er zijn dus eigenlijk

twee gevoelens van schoonheid, die ook zijn te

lokaliseren in twee hersengebieden binnen het limbi-

**fMRI-onderzoek
toont aan dat een
schoonheidservaring
inderdaad in de
toeschouwer zit,
weliswaar niet in
het oog, maar in
het brein**

sche systeem. Gevoel voor objectieve schoonheid is te lokaliseren in de insula, waar externe zintuigelijk ervaringen in de emotionele context samengevoegd worden. Het andere gevoel voor schoonheid wordt ook aangewakkerd in het limbische systeem, in de

zogenoemde amygdala, waar het emotione-

le geheugen huist. Dit gebied wordt

niet geactiveerd door externe sti-

muli, maar gedreven door eigen

emotionele ervaringen,

die de basis vormen van de

zogenoemde subjectieve

schoonheid (Dio, 2007).

Hoe al deze esthetische

ervaringen precies de

cognitieve en emotionele

toestanden beïnvloeden

en het fysieke en psychologische

welzijn bevorderen,

is nog onduidelijk (Daykin,

2008). Leidt het inzicht over wat

kunst allemaal kan doen én de ken-

nis over het biologisch substraat hier-

voor tot een bruikbare toepassing bij begeleiden?

In de praktijk wordt er al mee gewerkt, onder andere

bij kunstonderwijs in de opleiding tot arts en bij *art*

based learning.

KUNSTONDERWIJS IN DE OPLEIDING GE-NEESKUNDE

In Nederland hebben zes van de

acht faculteiten geneeskunde een vorm van kunst-

observatie in het onderwijs opgenomen, omdat is

aangetoond dat deze vorm van kijken een positieve

invloed heeft op deze studenten. Kunstobservatie in

deze curricula bevordert het observatievermogen

en de sociaal-emotionele vaardigheden (Reijntjes, 2021) en verbetert visuele waarnemingsvaardigheden en empathie bij geneeskundestudenten (Dalia, 2020). Ook voor het leren afnemen van anamneses en het stellen van fysieke diagnoses kan kunst gebruikt worden om studenten observatievaardigheden te leren. Ook kunnen kunstwerken de reflectie van studenten op professionele waarden versterken (Byars, 2015).

Het kunnen omgaan met onzekerheid is een voorwaarde om effectief te zijn als arts. Het niet hiermee om kunnen gaan heeft verband met het optreden van burn-out en angst onder artsen. Een cursus kunstobservatie, 'Observation and Uncertainty in Art and Medicine', helpt studenten observatievaardigheden, bewustzijn van subjectiviteit en onzekerheid, besef van meerdere perspectieven, en verbinding met mede studenten te verbeteren (Gowda, 2018). Ook een vak als 'The Art of Observation' laat studenten na begeleide museumbezoeken nadenken over eigen percepties, gedachten en gevoelens. Het verbetert observatievaardigheden, technische vaardigheden, socialisatie, zelfbewustzijn en erkenning van meerdere perspectieven en het vermindert burn-outsymptomen (He, 2019).

Hoewel er beperkt onderzoek is gedaan naar de doeltreffendheid van kunsteducatie binnen medische opleidingen, en hoewel er grote variaties in studiemethodologieën bestaan en controlegroepen ontbreken, geven de resultaten consistent aan dat deelnemers de integratie van kunst in curricula nuttig vinden (Dalia, 2020). De vraag of we betere artsen opleiden door hen naar kunst te leren kijken, blijft evenwel lastig te beantwoorden (Reijntjes, 2021).

ART BASED LEARNING (ABL) Art Based Learning ofwel leren-van-kunst is een manier van leren, niet óver kunst maar ván kunst. Het is een vorm van *slow learning* met als belangrijke eigenschap *slow looking* naar een kunstwerk, waarbij de toeschouwer alle tijd en ruimte neemt om tot nieuwe inzichten te komen (Lutters, 2020). Deze reflectieve methode leert om naar kunst te kijken zonder oordeel, waarbij het vrije associatieve denken centraal staat en waarbij men leert van het kunstwerk. Ze is dus geschikt voor coaching. ABL begint vanuit de persoon die iets wil leren en niet zozeer vanuit de persoon die wordt aangeboden. Het gedachtesysteem van de toeschouwer staat centraal en de eigen verbeeldingskracht wordt aangesproken. Door een persoonlijke en betekenisvolle vraag aan het kunstwerk te stellen gaat de toeschouwer op een niet alledaagse manier in dialoog met het kunstwerk op zoek naar nieuwe verbanden en inzichten (Lutters, 2020; Rieger, 2013). Dit kunstgebaseerd leren (ABL) wordt met succes toegepast bij onderwijs in de gezondheidszorg waar het de observatievaardigheden van studenten, empathie, non-verbale communicatie en interpersoonlijke relaties vergroot, in vergelijking met traditionele lesprogramma's (Wikström, 2003; Wikström, 2011; Rieger, 2016).

De verklaring waarom ABL effectief is in begeleiden zetelt waarschijnlijk in de rechterhersenhelft. Er is een poging gedaan om in taal te vatten hoe de rechterhersenhelft, waar het creatief denken zetelt, werkt. Het creatief denken heeft oog voor toevallige gebeurtenissen, het exploreert de verbeelding en het construeert onverwachte verhalen.

Het creatief denken kan onderverdeeld worden in het denken in vermoedens, in toeval, in beelden en in denken vanuit het creatieve zelf. Hierbij spelen onder andere aannames, deducties, toespelingen, tegenstellingen, analogieën en associaties een rol (Lutters, 2020).

Maar hoe gaat ABL nu in de praktijk? In vier concrete stappen maak je connectie met een kunstwerk en





Zaterdagavond - Haarlemmerdijk bij de Prinsengracht, Jan Ouwersloot, Collectie Stedelijk Museum Amsterdam

werk je op een onbewust niveau aan vragen die je bezighouden. Allereerst wordt een persoonlijke betekenisvolle vraag geformuleerd, die niet kunstgerelateerd hoeft te zijn. Dan wordt deels beredeneerd, deels intuïtief, een kunstwerk uitgekozen dat lijkt aan te sluiten bij de vraag. Vervolgens wordt aandachtig naar het kunstwerk gekeken, waarbij alle gedetailleerde informatie wordt opgenomen. Langzaam komt je in de volgende fase, waarbij 'ge-luisterd' wordt naar wat het kunstwerk je 'vertelt'. Je staat open voor het onverwachte, een mogelijke wereld wordt verkend, waarbij verbeelding als integratieve vorm van denken een belangrijke rol speelt. Ten slotte wordt een nieuw verhaal verteld dat een antwoord kan geven op de betekenisvolle vraag.

VOORBEELD Een coachee had een vraag, waarmee hij worstelde: moet ik wel of niet doorgaan met een bepaalde kankerbehandeling? In het Stedelijk Museum in Amsterdam koos hij het schilderij 'Zaterdagavond - Haarlemmerdijk bij de Prinsengracht' van Jan Ouwersloot om mee 'in gesprek te gaan'.

In het schilderij zag hij onder meer de haringman in een witte jas, die diverse producten verkoopt. In de verte zag hij een man op de rug, met een kind op zijn arm en een vrouw naast zich. Ze staan gericht naar een tram. Daarachter zag hij de etalage van V&D en weer daarachter een groep mensen die kijkt naar een bord met lichten. Een uithangbord van een bioscoop of theater? Langzaam herkende hij in de haring-

man zijn behandelend arts en in de man met het kind zichzelf. En in de vrouw zag hij zijn echtgenote. Geleidelijk drong tot hem door dat zijn arts (de haringman) mogelijk veel meer (alle potten en dozen rechts van hem) te bieden had dan die ene behandeling, waar hij zo veel last van had gekregen. Het drong tot hem door dat hij dus weer met hem in gesprek moest gaan over zijn alternatieve mogelijkheden. Doordat hij (de man met kind op de rug gezeten) van zijn arts afkeek, zag hij in dat hij minder gericht moest zijn op zijn ziekte en de behandelingen, en dat hij meer met zijn gezin moest ondernemen; in de tram zag hij zijn kampeerbus, waarmee ze op reis konden gaan. Ten slotte inspireerde het theater hem om meer leuke dingen te gaan doen. Dus na een relatief kort bezoek aan het Stedelijk Museum kwam er met behulp van een sessie ABL, van alles in hem in beweging.

CONCLUSIES De wetenschap van de neuro-esthetiek leert ons dat hersenen reageren op het aanschouwen van kunst. Door allerlei stimuli is het brein in staat nieuwe verbindingen te maken, nieuwe neuronale paden te activeren en secundaire wegen te bewandelen. Dit proces staat bekend als neuroplasticiteit (Sciencedirect, 2023) en staat aan de basis van positieve psychologie (Seligman, 2005). Het onderzoek naar het effect van kunst op het brein past mijns inziens in deze nieuwe psychologische stroming, omdat in beide gevallen er sprake is van een externe positieve stimulus, die een mogelijke verandering in de neuroplasticiteit geeft.

Bij het kijken naar kunst worden we geconfronteerd met iets betekenisvol, zonder dat we die betekenis precies kunnen determineren

Bij het kijken naar kunst worden we, althans ik, geconfronteerd met iets betekenisvol, zonder dat we die betekenis precies kunnen determineren. Iets wat ons aanroept en om duiding vraagt, ons wellicht wil veranderen. Kunst leeft en kan de kijker iets nieuws vertellen. *Art Based Learning* traint en verbetert het herkennen van patronen en emoties en deze kunstobservatie is een waardevolle en beproefde methode om aandacht te besteden aan jezelf, tot nieuwe inzichten te komen en je creatieve vermogen te stimuleren. Dit wordt bereikt door te kijken naar kunst, echt te zien, langer te kijken, te associëren, te fantaseren, jezelf te verplaatsen in het kunstwerk. En door die ervaring je weer te verbinden met een vraagstuk. Kunst kan ook als effectief middel tot reflectie toegepast worden in de opleiding geneeskunde. Toegenomen medische kennis en kunde vergroten het risico dat artsen door een specialistische koker kijken en het grotere geheel van de patiënt missen. In de medische beroepspraktijk staan vaardigheden centraal als echt kunnen luisteren, echt kunnen kijken, je kunnen verplaatsen in een ander én het tijdig herkennen van je eigen bias. Deze vaardigheden kunnen effectief worden getraind door mindfull te laten kijken naar kunst, waardoor artsen leren uitzoomen, aandachtiger gaan kijken, reflectie gaan toepassen om zo meer grip te krijgen voor de patiënt.

Dr. Marc van Beurden is gynaecoloog in het NKI/AVL in Amsterdam, begeleidingskundige, mediator, IFMS gespreksleider en vertrouwenspersoon. E-mail: m.v.beurden@nki.nl

LITERATUUR

- Alain de Botton, John Armstrong (2013). *Art as therapy*. Londen: Phaidon Press Limited.
- Susie Hodge (2022). *How art can change your life*. Londen: Uitgeverij Thames&Hudson.
- Fancourt D, Finn S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Health Evidence Network (HEN) synthesis report. København: WHO Regional Office for Europe., [h ps://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/) Accessed 14.6.2022.
- Van Leeuwen J.E.P., Boomgaard J., Bzdok D., Crutch S.J. and Warren J.D. (2022). More Than Meets the Eye: Art Engages the Social Brain. *Front Neurosci* 16,1-19.
- Zeki S. (2016). Multiple asynchronous stimulus- and task-dependent hierarchies (STDH) within the visual brain's parallel processing systems. *Eur J Neurosci* 44,2515-2527.
- Ishizu T., Zeki S. (2011). Toward A Brain-Based Theory of Beauty. *PLoS ONE* 6(7), e21852. doi:10.1371/journal.pone.0021852
- Di Dio C., Macaluso E., Rizzolatti G. (2007). The Golden Beauty: Brain Response to Classical and Renaissance Sculptures. *PLoS ONE* 2(11),e1201. doi:10.1371/journal.pone.0001201
- Daykin N., Orme J., Evans D., Salmon D., McEachran M., Brain S. (2008) The impact of participation in performing arts on adolescent health and behaviour: a systematic review of the literature. *J Health Psychol.* Mar;13(2),251-64. doi: 10.1177/1359105307086699.
- Maud Reijntjes, Pien de Ruiter, Lex Linsen, Mieke Derickx, Frank Willem Jansen, Sandrine van Noort, Sabrina Kamstra, Thomas van Gulik, Gabor Linthorst. (2012). De plaats van kunstobservatie in de opleiding geneeskunde in Nederland. *TSG*;99, 75-79
- Dalia Y., Milam E.C., Rieder E.A. (2020). Art in Medical Education: A Review. *J Grad Med Educ*, 12, 686-95.
- Byars L.A., Stephens M.B., Durning S.J., Denton G.D. (2015). A Curricular Addition Using Art to Enhance Reflection on Professional Values. *Military Medicine*, 180, 88-91.
- Gowda D., Dubroff R., Willieme A., Swan-Sein A., Capello C. (2018). Art as Sanctuary: A Four-Year Mixed-Methods Evaluation of a Visual Art Course Addressing Uncertainty Through Reflection. *Acad. Med.* 93, S8-S13.
- He B., Prasad S., Higashi R.T., Woodworth Goff H. (2019). The art of observation: a qualitative analysis of medical students' experiences. *BMC Medical Education*,19, 234-240
- Jeroen Lutters. (2020). *Art Based Learning. Handboek creatief opleiden*. Bussum: Coutinho.
- Rieger, K. L., and Chernomas, W. M. (2013). Arts-based learning: analysis of the concept for nursing education. *Int. J. Nurs. Educ. Scholarsh.* 10, 53-62. doi: 10.1515/ijnes-2012-0034
- Wikström, B.-M. (2003). A picture of a work of art as an empathy teaching strategy in nurse education complementary to theoretical knowledge. *J. Prof. Nurs.* 19, 49-54. doi: 10.1053/jpnu.2003.5
- Rieger, K. L., Chernomas, W. M., McMillan, D. E., Morin, F. L., and Demczuk, L. (2016). Effectiveness and experience of arts-based pedagogy among undergraduate nursing students: a mixed methods systematic review. *JBI Database System Rev. Implement. Rep.* 14, 139-239. doi: 10.11124/ JBISRIR-2016-003188
- Wikström, B.-M. (2011). Works of art as a pedagogical tool: an alternative approach to education. *Creat. Nurs.* 17, 187-194. doi: 10.1891/1078-4535.17.4.187
- <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/salience-network>
- Seligman M. E. P., Steen T. A., Park N., & Peterson C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421