

'In plaats van dingen op Facebook te zetten, kun je beter je echte vrienden in vertrouwen nemen'



Leven

ACHTERGROND DE HEILZAME WERKING VAN KUNST

→ Vervolg van pagina V3

Evans' tips bij Levensproblemen

Depressie

'Er zijn nog altijd momenten waarop ik voel dat ik depressief word, vaak zonder dat ik precies begrijp waarom. Wat ik dan het eerst doe, is een dagboek bijhouden: ik schrijf op wat ik voel en denk, om erachter te komen waar ik ongelukkig over ben. Ik maak de balans op van mijn leven. Zie ik mijn vrienden wel genoeg? Zit ik niet te veel binnen? Meestal begint het ermee dat je behoorlijk teruggetrokken wordt. Je hebt weinig energie, dus je kiest voor bezigheden die het minste energie kosten - op de bank zitten en televisie kijken, bijvoorbeeld.

'Om daar uit te komen, moet je tegen je gevoel ingaan. Wij zijn kinderen van de romantiek en we denken dat gevoelens heilig zijn. Maar ons gevoel is vaak inaccuraat. Je instincten gidsen je precies de verkeerde kant op. Je moet het tegenovergestelde doen van waar je zin in hebt. Trek jezelf van de bank en onderneem actie.

'Lichamelijke oefening is sowieso heel belangrijk. Vandaag de dag denken we over filosofie als iets cerebraals, iets wat je zittend in een leeszaal doet, maar de Grieken trainden hun lichaam net zo hard als hun geest. Die oude filosofen waren robuuste types, Plato was een worstelaar, Cleanthes een bokser.'

Liefdesverdriet

'Als jij van iemand houdt en die iemand houdt niet van jou, dan kun je Seneca of Epictetus lezen. Ze zullen je leren dat het niet handig is om je ziel en zaligheid te laten afhangen van dingen die je niet onder controle hebt. Wie zijn zelfbeeld ontleent aan de liefde van een ander, levert zich met huid en haar aan die ander over. Je reduceert jezelf dan tot de slaaf van iemand anders.

'Maar ik ben er ook weer niet voor ál te stoïcijns te worden hoor. Wie een normaal leven leidt, wordt nu eenmaal beschadigd. Een minpuntje van de oude Grieken is dat ze wel veel hebben gezegd over vriendschap, maar niet zoveel over liefde.'

Onzekerheid

'Kies de goede vrienden en praat met hen. We stoppen tegenwoordig erg veel energie in het managen van onze publieke persoonlijkheid, op Facebook, Twitter en in conversaties. We zijn extreem bezorgd over hoe we overkomen op andere mensen en hebben de neiging de schijn op te houden; tegelijk luchten we ons hart in het openbaar. In plaats van dingen op Facebook te zetten, kun je beter je echte vrienden in vertrouwen nemen. Aristoteles heeft veel geschreven over het zorgvuldig

kiezen van je vrienden. Vriendschap is een groot punt in de Griekse filosofie: je vrienden zijn eigenlijk je therapeuten. De stoïcijnen schreven brieven naar elkaar en gaven elkaar adviezen.

'Praten met vrienden is ook ontdekken dat je niet de enige bent die denkt dat hij totaal is mislukt. We koesteren onze uniciteit, terwijl het veel nuttiger is je te realiseren dat je juist helemaal niet uniek bent.'

Paniekavallen

'Daar heb ik Diogenes voor nodig, de cynicus. Als je last hebt van angstaanvallen, ben je vooral bang dat je van alles kwijtraakt: je bent bang om de goede mening van mensen over jou te verliezen, of je fortuin, of je leven. Diogenes had weinig te verliezen, omdat hij weinig bezat. Wat heb je, als het erop aankomt, nou eigenlijk nodig? De filosofie van de cynici kun je samenvatten in twee woorden: *so what?* Als je in paniek raakt, kun je die woorden gebruiken. Dan heb ik maar minder geld. Dan sta ik maar te stotteren. *So what?*

Stress

'Epicurus! Die zegt dat je de bezigheden van het leven grofweg in twee categorieën kunt onderverdelen: dingen die nodig zijn en dingen die niet nodig zijn. Kijk naar je activiteiten en vraag je af: welke zijn echt nodig? Maak je leven simpeler. Epicurus vond dat een goed leven een eenvoudig leven was; een leven met een paar vrienden, een paar boeken, een bepaalde hoeveelheid voedsel. Bepaal wat echt belangrijk is en doe de rest weg.'

Doodsangst

'Lucretius: 'De dood is een niets, als we zijn gestorven, zijn we er niet meer; niet bestaan is geen toestand om bang voor te zijn.' Of Horatius: 'Pluk de dag en maak je niet druk over later. Leef het leven ten volle, zodat je als de dood zich aandient niet denkt: nu al? Wat oneerlijk! 'Na mijn ongeluk was ook mijn doodsangst weg; ik wist zeker dat wij allemaal een ziel hebben en dat die blijft. Maar dat besef is weggeëbt en nu is het meer een abstract idee dan een diepe overtuiging. 'Ik ben dus nog steeds bang voor de dood. Ik hou van het bewustzijn; ik kan me niet voorstellen hoe het is om níét bewust te zijn. Daarom klamp ik me vast aan de gedachte dat het bewustzijn op de een of andere manier overleeft, ook al heet het straks niet noodzakelijkerwijs meer 'Jules Evans', en is het op de een of andere manier opgegaan in het universum.'

In een ziekenhuis komen meer mensen dan in een museum. In een Haags ziekenhuis onderzoeken wetenschappers en kunstenaars of kunst de gezondheid kan stimuleren. Zelfs placebokunst wordt ingezet.

Door Nell Westerlaken Foto's Bart Mühl

Geneeskunst

Zit er niet te veel rood in? Hoewel de opdrachtgever hem geen beperkingen had opgelegd, hield beeldend kunstenaar David Lindberg bij het maken van zijn sculptuur *45T Chinese Purple* wel degelijk rekening met de plek waar het werk zou komen te hangen: de hal van een ziekenhuis.

Het zou voor sommigen wellicht wat al te heftig zijn om op weg naar kraamafdeling of operatiekamer een metershoog scherm te passeren met druipende, bloedrode en zwarte pigmenten. Bovendien komen ziekenhuisbezoekers vaak terloops in contact met kunst, waardoor het effect ervan des te krachtiger kan zijn. 'Ik heb om deze redenen gekozen het werk licht te houden, met niet te veel rood erin', zegt de in Amsterdam gevestigde Amerikaan Lindberg. Spelend met het daglicht golft zijn halftransparante 'gordijn' van kunstthars vrolijk door de hal van het LUMC, het Leids Universitair Medisch Centrum.

Het LUMC laat geregeld nieuw werk maken voor de inpandige gale-

rie. Veel ziekenhuizen, vooral academische, hebben een eigen kunstbeleid en -budget, en soms een eigen collectie gekoppeld aan een voor iedereen toegankelijke kunstroute. Het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam bezit een grotere collectie toegankelijke naorlogse kunst van vaderlandse bodem dan het Stedelijk Museum. Andere ziekenhuizen hebben vooral kunst in bruikleen van musea en particulieren. 'In een ziekenhuis komen meer mensen dan in een museum', benadrukte Charles de Mooij nog maar eens, toen hij als directeur van het Noord-Brabants Museum vorig jaar de kunstroute opende in het nieuwe Jeroen Boschziekenhuis in Den Bosch.

Kunst wordt in toenemende mate gezien als onderdeel van een *healing environment* dat veel moderne ziekenhuizen willen bieden. 'Niet meer dat akelige witte van vroeger, maar een aangename omgeving met kleuren, veel groen en daglicht', zegt Celia Noordegraaf, lid van de kunstcommissie in het Jeroen Boschziekenhuis die is samengesteld uit vertegenwoordigers van de kunstwereld en het ziekenhuis.

'Beeldende kunst en muziek horen daar ook bij. Je zegt ermee dat je behalve aandacht voor het lichaam, ook aandacht hebt voor de geest. *High touch* naast *hightech*.'

Het roept de vraag op of beeldende kunst de gezondheid daadwerkelijk kan bevorderen. Amerikaans onderzoek heeft uitgewezen dat patiënten met uitzicht op een groen park sneller herstelden van een operatie dan degenen die uitkeken op een muur. Kan beeldende kunst hetzelfde, helende effect stimuleren? En zo ja, hoe meet je dat? 'Harde' gegevens over de uitwerking van sculpturen en schilderijen op body en brein zijn er nog niet.

Op initiatief van 'proceskunstenaar' Martijn Engelbregt begon deze maand een 'interactieve onderzoeksexpositie' in het Haagse MCH Westeinde, een ziekenhuis dat het qua uitzicht vooral moet hebben van muren. De naam: BETER. De centrale vraag: heeft beeldende kunst daadwerkelijk invloed op de geestelijke en lichamelijke gezondheid? Met andere woorden: bestaat er naast geneeskunde ook geneeskunst?

Aan het ambitieus opgezette pro-

ADVERTENTIE

↑↑↑
RCO NIKOLAJ ZNAIDER, DIRIGENT
ORKESTLEDEN SOLEREN BIJ EIGEN ORKEST
WO 28, DO 29 NOV » GREGOR HORSCH, CELLO
VRIJ 30 NOV, ZO 2 DEC » LIVIU PRUNARU, VIOOL
WWW.CONCERTGEBOUWORKEST.NL