

Emoties in kunst en coaching

Soms, in mijn praktijkruimte, hoor ik een doorgaande stroom van woorden. Niet dat ze allemaal evenveel betekenis hebben. Misschien zijn ze meer bedoeld om de tranen, of de boosheid die eronder verborgen zit, geen kans te geven. En andere keren hoor ik gegagiteerde klanken: verontwaardiging, verstikte tranen, vloedgolven van verdriet. Hoe komt het toch dat de ene persoon bijna verdrinkt in zijn emoties en de ander ze slechts mondjesmaat kan uiten? En belangrijker misschien: wat kan ik ermee als coach?

AUTEUR: MIRJAM DIRKX

Het doet me denken aan twee muziekstukken die me dierbaar zijn. Allereerst aan Wagners voorspel van 'Tristan en Isolde' (première in 1865). Emotievolle muziek, die het verlangen en de onvervulde liefde vertolkt in een voortdu-

rende stuwende opeenvolging van akkoorden, die maar niet tot rust komen. Het eindeloze uitstellen van de tonica (de toon waarop de muziek tot rust komt) langs steeds verdere, chromatische omwegen, was Wagners vernieuwende toevoeging aan de laat romantische muziek. Het levert prachtige en dramatische melodien op, die steeds verder reiken tot aan een toekomst, die op aarde geen vervulling kan krijgen. Pas in de verlossende 'Liebestod' komt de loutering. Het is het pure zwelgen in klanken.

Hoe tegengesteld kan muziek zijn? Ruim een eeuw later. Arvo Pärt's 'Für Alina' (première in 1976) kent geen enkele harmonische stuwung. Het stuk start met twee sonore basnoten.



Bijschrift: Tristan en Isolde (beeld van Salvador Dalí)

De linkerhand speelt het hele stuk door slechts de tonen van een enkel b-mineurakkoord. De rechterhand – ‘*ruhig*’ en ‘*in sich hinein-hörend*’ – speelt een aaneenschakeling van twee-, drie-, viertonige motiefjes, oplopend tot achttonig en weer aflopend. Het stuk is geschreven in een verbluffend eenvoudige stijl, die Pärt ‘*Tintinnabular*’ noemt (*tintinnabuli* is het Latijnse woord voor klokjes). De simplicitéit van de melodie, het bezadigde tempo, de schaarse noten en het volledige gebrek aan harmonische ontwikkeling maken dat je het gevoel hebt naar pure ‘essentie’ te luisteren. Prachtig, verstillend en wars van grootse emoties.

Wat zou het toch eenvoudig zijn als ik deze muziek simpelweg kon inpluggen in de strubbelende mensen tegenover me. Mijn cliënten, die het interne verbod kennen op het tonen van emoties als angst, verdriet of boosheid, gun ik een inwonende Wagner. Verbod of geen verbod, deze muziek moet gehoor krijgen en ingeslikte emoties zullen verteld worden. Mijn cliënten, die overlopen van gevoelens

waarmee ze niet uit de voeten kunnen en deze slecht kunnen reguleren, gun ik het genot van de *Tintinnabular*. De verstilde belletjes kunnen horen in alle overweldigende emoties, de essentie ervan kunnen beluisteren....

Misschien gun ik mijzelf als coach nog wel het meeste deze muziek. Wagner, voor als ik vastloop in mijn eigen ingehouden onmacht, niet wetend hoe ik mijn cliënt tot expressie uitnodig, of hem juist stop als hij maar blijft externaliseren. En Pärt, voor als ik verdrink in alles wat ik waarneem en niet weet waar ik beginnen of eindigen moet. Wat een weldaad zou dat zijn. Voor mijzelf, voor mijn emoties én voor mijn cliënten. ■

Mirjam Dirkx is coach/ counselor en schreef samen met Annemijn Birnie het boek ‘*De Muzen aan het Woord*’, over het gebruik van beeld en muziek in coaching, therapie en training. Ze geven scholing voor ervaren coaches en therapeuten in het werken met de muzen.

MASTER IN EXECUTIVE COACHING?

VOOR COACHES OP ZOEK NAAR PROFESSIONALISERING:

POSTGRADUATE OPLEIDING EXECUTIVE COACHING
(START IN OKTOBER)

POSTGRADUATE OPLEIDING EXECUTIVE TEAMCOACHING
(START IN SEPTEMBER)

Voor meer informatie:

www.feweb.vu.nl/executive-coaching

www.feweb.vu.nl/executive-teamcoaching

www.feweb.vu.nl/center-for-executive-coaching



IS VERDER KIJKEN