

Poetry of feelings

Nederlandse teksten project 'poetry of feelings' door Coen van Ham
copyright 2025 www.poetryoffeelings.com

Coen van Ham

voel jij met me mee?

Ik voel me boos. Verdrietig misschien. Ik voel me zacht. Misschien wel meer nog. Krachtig. Blij. In extase. Ik voel me ontspannen. Ik voel. Ik voel me beter nu.

Hoe geef je vorm en kleur aan al die verschillende emoties? Kan kunst helpen het gesprek over mentale gezondheid aan te gaan? Ervaren van kunst heeft volgens de WHO positief effect op gezondheid en welzijn.









Coen van Ham schilderde 366 studies van gevoelens. Beeld is zijn taal, emotie zijn verhaal. Je ziet ze op deze expositie en in het kalenderboek 'poetry of feelings'.

Om elke dag van elk jaar aandacht te geven aan emotionele gezondheid. Om even te voelen. Gewoon jezelf te ervaren. Stil te staan bij wat er is.

Hoe voel jij je vandaag? Welke gevoelens heb jij? Toon jij jouw emoties? En deel je ze met anderen?

Ik voel. Voel mezelf. Voel jij met mij mee?

Waar gaat 'poetry of feelings' over?

-  Het gaat over gevoelens.
-  Kunst kan helpen om over gevoelens te praten.
-  Coen van Ham schilderde 366 kunstwerken over gevoelens.
-  Je kunt alle kunstwerken zien in een boek.
-  Er is ook een Engels kalenderboek van gemaakt.
-  Op elke dag van het jaar zie je een ander gevoel.
-  In het Nederlands heet het boek 'gedichten van gevoelens'.
-  Hoe voel jij je vandaag?

Tineke Abma

Ervaren van het brede spectrum van emoties

Fast food emoties

De psychologie maakt een onderscheid in zes universele emoties. Dat zijn emoties die over de hele wereld worden geuit en herkend door mensen. Het gaat om blijdschap, boosheid, angst, verdriet, verrast-zijn en walging. Je zou ze ook de fastfood onder de emoties kunnen noemen.

Ze zijn lekker duidelijk en gemakkelijk om te produceren en te consumeren. Gewoon een vette lach als je blij bent. Of rood aanlopen en met je vuist op tafel slaan van woede als je boos bent. Ze laten weinig te raden over en zijn goed (na) te spelen. Dat heeft zijn aantrekkelijkheid in de politiek en media; we zien dit soort eendimensionale emoties niet voor niets veelvuldig in allerlei teflon (reclame)uitingen waardoor ze keer op keer herbevestigd worden.

De *poetry of feelings* is te zien als een antidote voor deze versimpeling en commodificatie van emoties en gevoelens. Hier worden de grenzen tussen grote categorieën bevraagd, gekeken naar subtiliteiten, nuances en de poëzie van gevoelens. Veel mensen reageren verbaasd als je zegt dat er 366 gevoelens in dit boek gevoelens zijn verbeeld. Zijn er zoveel gevoelens zie je mensen denken. Het concept zet aan tot denken en prikkelt: welke emoties en gevoelens zouden dat kunnen zijn? Ik ging zelf ook prakkiseren over emoties als onrust, gelukzaligheid en zo meer. Al snel stuit je op emoties die dichtbij elkaar liggen zoals wrevel, irritatie, frustratie, hetgeen uitnodigt om te verkennen hoe die aanvoelen, zich onderscheiden en overlappen.

Emoties zijn sociale constructen

Amerikaans socioloog Arlie Hochschild schreef over *feeling rules*. Dat zijn de emoties die we behoren te voelen en te laten zien in bepaalde sociale situaties. Ze kwam hierop in haar onderzoek naar stewardessen die ze continu zag lachen. Ze vroeg zich af hoe ze dat volhielden. Uit haar onderzoek bleek dat stewardessen zich vervreemd voelden van hun eigen emoties en gevoelens. Ze raakten de verbinding kwijt met zichzelf naarmate ze zich meer conformeerden aan wat de buitenwereld verwachtte, aan sociale conventies en normen. Wat de stewardessen lieten zien was de *performance* van gevoel. Hoe voelden zij zich echt?

Nog zoiets. Coen vertelde me dat zijn vader een oud commando was. Emoties tonen was soms lastig; hij toonde ze soms als eenvoudige fastfood emotie en praatte er weinig over. Coen kon daardoor de veelkleurigheid van gevoel lastig lezen. Wat ongetwijfeld meespeelde was de opvoeding en sociale norm: mannen huilen nou eenmaal niet. Of omgekeerd: vrouwen behoren geen boosheid te tonen. Daar is wel wat verschuiving in gekomen met meer ruimte voor mannen én vrouwen, maar de laatste tijd zien we ook weer een *backlash* waarbij toxische mannelijkheid opnieuw aan terrein wint, evenals de *trad wives*. Gevoelens zijn dus niet alleen maar innerlijke, psychologische fenomenen; ze zijn door en door sociaal geconstrueerd en beïnvloed door de tijd en cultuur en onze veranderende opvattingen over sekse en gender.

Van vervreemding naar wederkerige verbindingen

Het continu moeten en willen voldoen aan en performen van emoties is niet gezond. De al dan niet bewuste verdringing van emoties en gevoelens leidt ertoe dat mensen geen wederkerige, vibrerende verbinding meer ervaren met zichzelf en hun omgeving. Mensen voelen zich zombies, of reageren hun emoties af op mensen waar ze geen betrekking op hadden en niet voor zijn bedoeld. Boos worden op de burens in plaats van de baas, om maar iets te noemen. Of uitvallen naar de partner of kind terwijl de irritatie een idioot systeem betreft. Wat verdrongen wordt komt vroeg of laat toch naar buiten (op een verwrongen wijze).

Dit boek kan helpen om die innerlijke zoektocht naar gevoel vorm te geven: hoe voel ik mij echt (los van hoe ik me zou 'moeten' voelen). Het boek biedt verfijning en nuance, en kan daarmee helpen om dat rijke palet van emoties en gevoelens te verkennen, en er woorden aan te geven. Of als het lastig is te verwoorden – wat niet zelden het geval is met meer complexe emoties en gevoelens – om er een beeld bij vinden dat uiting geeft aan hoe jij je voelt. Vervolgens kan een reflectie op gang komen over hoe met die gevoelens om te gaan. Zo komen we voorbij de conventies, worden we wakker geschud en komen we weer tot onszelf. De vervreemding wordt doorbroken.

Emoties zijn goede raadgevers

Emoties en gevoelens hebben geen goede naam, zeker niet binnen beleid en wetenschap. Ze worden gezien als de oppositie van de Rede; als gevaarlijk, onbetrouwbaar en subjectief. Ze moeten vooral worden verdrongen zodat de geest en de ratio aan het werk kunnen zijn. In haar boek *Upheavals of Thought* beargumenteert Amerikaans filosoof Martha Nussbaum dat dit niet juist is. Emoties zijn belichaamde waarden zo laat ze zien op basis van antieke wijsgeren en romans. Emoties hechten zich altijd aan bepaalde objecten en vertegenwoordigen een bepaalde waarde. Ze geeft als voorbeeld dat ze in-en-in verdrietig is als ze te laat arriveert op het sterfbed van haar moeder. Het verdriet overweldigt haar; ze komt erachter dat het verdriet een afspiegeling van de liefde (waarde) voor haar moeder. De emotie geeft hier een richting aan haar handelen: ze rouwt, neemt tijdelijk afstand van haar werk. Ze doet daarmee het goede, juist doordat ze zich laat leiden door haar gevoelens. Het is bovendien gezond om de tijd te nemen om te rouwen na een sterfgeval van iemand die je nabij staat.

Gevoelens kunnen kortom hele goede raadgevers zijn zolang we de waarden die erachter liggen verkennen, erop reflecteren en eraan handelen. Als we dat doen kunnen we betere beslissingen nemen en blijven we meer in evenwicht, want doen we meer recht aan de waarden die op het spel staan. Dit boek is ook een zacht pleidooi om het gevoel serieus te nemen; en dat juich ik om bovengenoemde redenen toe.


De kracht van kunst

Toen de vader van Coen overleed, schilderde hij zijn vader. Dat is een heel dynamisch portret waarbij meerdere kanten van zijn vader worden belicht. Coen verstaat de kunst om zich in te leven en te voelen wat andere mensen voelen. Naast die empathie beschikt hij over de kunst om het gevoelde over te brengen in een abstract beeld. We zien kleuren, bewegingen, vlakken die samen een compositie vormen waarin het gevoel tot uiting komt. Het bijzondere is dat we daar juist door die abstractie van alles in kunnen zien. We kunnen onze eigen emoties en gevoelens projecteren op wat we zien en dan een verbinding ervaren met een bepaald werk dat ons aanspreekt. We kunnen zelfs het idee hebben dat een werk ons begrijpt, en dat we daardoor onszelf beter gaan begrijpen.

Daar ligt de kracht van kunst: deze brengt nieuwe zienswijzen en perspectieven, biedt stof tot nadenken, verrijkt ons, en kan uiting geven aan diepgevoelde gedachten en emoties. We kunnen ons erin herkennen en een verbinding aangaan. Om zo voorbij de vervreemding weer bij onszelf en anderen te komen, om los te komen van je eigen vervreemding en weer werkelijk te voelen.


Prof. Dr. Tineke Abma is bijzonder hoogleraar Kunst & Zorg, Erasmus School of Health Policy and Management. Naast deze functie is zij hoogleraar Ouderenparticipatie in het Leids Universitair Medisch Centrum en Executive-Directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Haar werk is onderscheiden met de Crebolder Award voor de maatschappelijke impact ervan op burgers, organisaties en beleid. Ze publiceerde veelvuldig in wetenschappelijke tijdschriften, onder meer over de positieve invloed van kunst op de (mentale) gezondheid. Ze schreef en redigeerde meerdere boeken waaronder 'Evaluation in a Caring Society' (IAP Press 2018) en 'Participatory Research for Health and Social Well-Being.' (Springer Nature 2019).

Wat zegt Tineke Abma met deze tekst?


 Prof. Dr. Tineke Abma is een expert in kunst en zorg.

 Kunstenaar Coen van Ham maakte een boek over 366 gevoelens.

 Het boek laat zien dat er meer gevoelens zijn dan blij, boos, bang en verdrietig.

 Emoties zijn niet alleen iets dat je voelt.


 Emoties kunnen je goede raad geven.

 Emoties hebben ook te maken met wat andere mensen van je verwachten.

 Sommige mensen vinden het moeilijk om emoties te tonen.

 Het is niet goed om je emoties altijd weg te stoppen.

 Als je je emoties wegstopt, kan je je slecht voelen.

 Het is belangrijk om je emoties te herkennen en te uiten.

🧐 Dit boek helpt je om je gevoelens te begrijpen en te uiten.

❤️ Het boek laat zien dat emoties belangrijk zijn.

🎨 Je kunt ook zelf kunst maken om je gevoelens te uiten.

🖼️ Kunst kan je helpen jezelf beter te begrijpen.

Pim Hoff

Openbaringen

Het werk van Coen van Ham kenmerkt zich door helder kleurgebruik en een vrije vormtaal. Soms abstract en indirect, maar soms juist ook heel direct concreet, getuigt zijn werk van een zekere schuchterheid. Het zijn beelden die voortkomen uit zijn geest, gevoed door emoties en aangedreven door zijn gemoedstoestand. Deze schuchterheid lijkt te worden opgeheven door de algehele uitstraling van zijn werk. Deze is expressief.

Het werk van Van Ham vertaalt datgene dat vanuit het binnenste wordt gevoeld en in vluchtige verfstreken die hij trefzeker aan het platte vlak toevertrouwt. Veel gebeurt in een opwelling, in een korte tijdspanne. Desalniettemin gaat Van Ham zorgvuldig te werk. Alles gebeurt met voorbedachten rade en na zorgvuldige afweging, afstand nemen, het beeld in zich opnemen en weer opnieuw verkennen. Waar nodig wordt het beeld nog aangepast, totdat hij het goed genoeg vindt om het aan de buitenwereld te tonen. Alle kleuren en vormen hebben een betekenis die kan worden ontleend aan een bepaald tijdstip, een bepaalde situatie op een bepaalde plaats.

Van Ham werkt hoofdzakelijk in zijn atelier naar model waar hij in korte, intense gesprekken de emoties en karakters van zijn modellen vertaalt in verf. Het atelier vormt het kader, waarbinnen deze vertaalslag wordt gelegd en een nieuwe wereld wordt geschapen. Maar de geest reikt verder. Niet alleen de synergie tussen atelierruimte, model en schilder, maar ook zijn discours dat gevormd wordt door het geheel aan (persoonlijke) ervaringen, herinneringen en gevoelens, dragen bij aan de totstandkoming van het uiteindelijke beeld. Deze diepere lagen van bewustzijn, vormen een trage doch krachtige onderstroom in zijn werk. De vormen en kleuren vormen de letters, zijn schilderijen een beeldtaal, waarvan het verhaal van Van Hams dialogen en de hierop volgende innerlijke overpeinzingen het beste kunnen worden herkend en begrepen.

Zoektocht naar kunsthistorische parallellen

Zonder afbreuk te doen aan de uniciteit en originaliteit van Van Hams werk kan het nuttig zijn om te zoeken naar ankerpunten in de kunstgeschiedenis om de motivaties van hedendaags kunstenaars beter te kunnen doorgronden. Niemand is een eiland, maar is het product van een aaneenschakeling van interacties en het uitwisselen van kennis en ervaringen. Zodoende ontkom je er ook als kunstenaar ontkom niet aan om je te spiegelen aan het al bekende en hierop voort te bouwen in de zoektocht naar een eigen visie en stijl.

Voor Van Ham zijn, naast de vele andere kunstenaars die hij bewondert, drie kunstenaars die gedurende de tweede helft van de twintigste eeuw in Groot-Brittannië actief waren, belangrijke inspiratiebronnen voor zijn eigen kunstpraktijk. Niet alleen de stijlkundige kenmerken van hun werk, maar ook vooral hun aanpak, de relatie tussen de kunstenaars en hun modellen en de manier waarop niet de werkelijkheid maar juist de zoektocht naar het irrationele centraal staat, kennen grote raakvlakken met Van Hams werk en werkwijze.

Ervaren van de diepste emoties

Francis Bacon (1909 – 1992) was wellicht de grootmeester in het schilderen van irrationaliteit en subjectiviteit. In zijn portretten en figuurstudies probeerde hij door te dringen tot in de diepste krochten van de menselijke ziel en richtte zich vooral op het vastleggen van de diepste emoties van de geportretteerden. Doordat Bacon focuste op het innerlijke, maakte hij portretten van mensen met verwrongen gezichten en lichamen. Gepijnigd en getekend door het leven laten zijn schilderijen

datgene zien wat voor de vluchtige voorbijganger niet waarneembaar is: pijn, eenzaamheid, verdriet, wanhoop en depressie.

Bacons schilderijen zijn doorgaans groteske, duistere en angstaanjagende weergaven van personen die zich in uiteenlopende stadia van mentaal verval bevinden. Dit vertaalt zich in chaos, waarbij hij een spanningsveld probeerde te creëren in gespannen spierachtige structuren en verwrongen gezichten die werden geplaatst in een vlak dat bestaat uit vrije vormen en kleuren. Zij accentueren de chaotische staat van zijn waarin deze personen zich bevinden en waaraan zij niet lijken te kunnen ontsnappen.

Deze chaos is inherent aan het werk van Bacon en de beschouwer kan niet om het beklemmende gevoel dat hij in zijn werk suggereert heen. Desalniettemin laat hij ruimte voor de beschouwer. Bacon's werk is multi-interpretabel. Omdat het beeld louter een voortvloeiende was van zijn eigen gemoedstoestand maakte hij zijn eigen visioenen ondergeschikt aan het uiteindelijke beeld. De beschouwer hoefde zodoende alleen maar de harmonie en de orde en rust van het uiteindelijke beeld te ervaren, zonder zich te verdiepen in de geestestoestand van de vervaardiger. Dit subjectief-objectieve dualisme is kenmerkend voor het werk van Bacon die zich ook wel een 'persoonlijk realist' noemde. Hij schilderde zijn observaties en emoties op een manier zoals hij die in zijn hoofd wilde rangschikken.

Innerlijke zoektocht

De tweede kunstenaar, Lucian Freud (1922 – 2011), kan bijna worden opgevat als een tegenpool van Bacon. Waar bij de laatstgenoemde existentiële crises vertaald worden in wanordelijke en chaotische en kleurrijke composities, maakt Freud hoofdzakelijk gebruik van tertiaire- en aardkleuren. Zijn schilderijen stralen rust uit, waarbij alle aandacht uitgaat naar de geportretteerde. De beschouwer wordt niet door het beeld opgeslokt en naar het diepste innerlijk van de getormenteerde levensvormen gezogen. In plaats daarvan lijken Freuds modellen te verkeren in een zekere staat van mentale afwezigheid.

De zeer directe en expliciete dialoog die Bacon aangaat met de beschouwer en de manier waarop de beschouwer deelgenoot wordt van het schilderij lijkt bij Freud afwezig. Maar als je langer kijkt werkt de door hem gesuggereerde staat van afwezigheid vervreemdend. De afsnijding van het beeld, waarbij delen van het gezicht of het lichaam buiten de kaders vallen versterkt dit spanningsveld. En omdat de geportretteerden vaak wegstaren naar een punt buiten het schilderij en geslachtsdelen prominent en expliciet worden afgebeeld roepen Freuds schilderijen een ongemakkelijk gevoel op bij de beschouwer. Veel van Freuds schilderijen zijn het resultaat van een uitputtingsslag. Hij liet zijn modellen soms wekenlang poseren. Vermoeid, in een zekere staat van mentaal verval en met neergeslagen ogen zocht Freud naar het binnenste van zijn modellen; het lichaam als een stoffelijk omhulsel van de geest.

Streven naar perfectie

De laatste kunstenaar door wie Van Ham zich laat inspireren is Euan Uglow (1932 – 2000). In tegenstelling tot Freud en Bacon zoekt Uglow juist naar meetkundige perfectie in het menselijk lichaam. Dit maakt hem echter niet tot een hyperrealist. Wat Uglow in zijn schilderijen hoopt te bereiken is het creëren van een ruimtelijke, welhaast sculpturale compositie. Door serene geometrie worden Uglows figuurstudies vaak vergeleken met de heldere ruimtelijke composities van Paul Cézanne (1839 – 1906) en Giorgio Morandi (1890 – 1964). Dit is niet zo gek want beide kunstenaars waren grote inspiratiebronnen voor hem. De sculpturale kwaliteit die Cézanne en Morandi in hun werk legde vertaalde Uglow naar het menselijk lichaam dat hij in een zuivere compositie plaatste.

Helder kleurgebruik ontleende Uglow aan de schilder Piero della Francesca (1412 – 1492). Zijn werk kenmerkt zich daarnaast ook door een zuivere geometrie en vlakverdeling. Hiermee creëerde hij een innerlijke rust in de compositie. Dit werkt contemplatief en net zoals bij het Freuds figuurstudies lijken de afgebeelde personen in het werk van Della Francesca in zichzelf gekeerd. Door heldere kleuren, een duidelijke positionering van de figuren in de ruimte, duidelijke afsnijdingen en zachte kleurovergangen creëren een gevoel van innerlijke rust, die ook heel herkenbaar is bij Uglows werk. Bij zowel Della Francesca als Uglow gaat het om een schijnrealisme. Met zijn zuivere toepassing van geometrische principes en perspectief ontstaat een geïdealiseerde werkelijkheid die de realiteit overstijgt.

Ondanks dat de aanpak van de bovengenoemde kunstenaars enorm verschilt, vervaardigen allen beelden waaruit het gevoel – de emotie – spreekt. Waar Bacons werk kan worden gezien als ‘visioenen van een gekwelde geest’, zet het werk van Freud aan tot een gevoel van onbehagen en getuigt het werk van Uglow van een rust en sereniteit waarin juist de empirische benadering ieder gevoel van emotie lijkt te onderdrukken. Schijn bedriegt, want hoezeer Uglows werk in het teken staat van perfectie, bestaat er een spanningsveld tussen zijn innerlijke waarnemingen en datgene dat hij met meetkundige hulpmiddelen vastlegt.

Openbaringen van onderbewustzijn


Balancerend tussen het werk van Bacon, Freud en Uglow, is Van Hams werk een eindeloze zoektocht door de menselijke geest. Zijn eigen emoties en die van zijn modellen worden in zijn schilderijen naadloos met elkaar verweven. Het zijn weergaven van een synergetische gemoedstoestand op een bepaald moment op een bepaalde plek. Soms expressief, soms ongemakkelijk, maar soms ook heel zuiver en contemplatief. De traagheid, of snelheid, waarmee een kunstwerk tot stand komt is hier onlosmakelijk mee verbonden. Kleuren en vormen vloeien samen tot een nieuw geheel. Soms heel concreet en realistisch, op een ander moment juist abstract en moeilijker te doorgronden. De beschouwer wordt vrijgelaten in de interpretatie van het uiteindelijke beeld.

Van Hams werk kan het beste worden geplaatst en beschouwd tussen verschillende werelden, het hier en nu – de waarneembare wereld, inclusief het werk van zijn voorlopers – en de wereld die zich in zijn hoofd bevindt en wordt aangedreven door hetgeen zich in zijn hoofd afspeelt; de niet waarneembare wereld. Dit is sterk afhankelijk van zijn innerlijke staat van zijn. Een nieuwe wereld waarin het zichtbare en onzichtbare vervloeien ontvouwt zich op het platte vlak, krijgt langzaam vorm of wordt bewust, of juist onbewust, opengelaten voor eigen interpretatie. Juist deze grijpbare ongrijpbaarheid waarin verschillende werelden en gevoelens versmelten is zo kenmerkend voor Van Hams werk. Zij geven invulling aan de anders naakte inhoud van ons bestaan gevormd door innerlijke drijfveren en gevoed door de wereld om hem heen. Openbaringen van onderbewustzijn.

Pim Hoff MA (1987) studeerde geschiedenis en kunstgeschiedenis en specialiseerde zich in sociaal-economische geschiedenis na 1945, oude kunst(nijverheid) tot 1650 en beroepsmatig ook in hedendaagse beeldende kunst. In het dagelijks leven is hij werkzaam in de culturele sector als fondsenwerver, curator en tekstschrijver. Daarnaast werkt hij incidenteel als kunstbemiddelaar voor particulieren en in de kunsthandel. Hoff leverde diverse bijdragen aan publicaties van hedendaagse kunstenaars. “Het interessante aan hedendaagse kunst is dat je een actieve bijdrage kunt leveren en samen met de kunstenaar kunt reflecteren op het oeuvre en dit kunt verankeren in de kunstgeschiedenis van de toekomst.”

Wat zegt Pim Hoff met deze tekst?

 Pim Hoff weet veel van kunst en geschiedenis.

 Dit stuk gaat over de kunstenaar Coen van Ham.

 Coen van Ham maakt schilderijen met veel kleuren.

 Hij schildert mensen en gevoelens.

 Van Ham schildert soms herkenbaar, soms niet herkenbaar.

 Zijn kunstwerken laten je naar jezelf kijken.

3x  En het gaat over drie andere kunstenaars.

💡 Deze Britse kunstschilders geven van Ham inspiratie.

📖 Zo wordt iedere kunstenaar onderdeel van de geschiedenis.

1 🧑🎨 De eerste kunstenaar is Francis Bacon.

🖼️ Bacon maakte drukke en kleurrijke schilderijen.

🟦 Bacons schilderijen zien er vaak eng en donker uit.

😞 Hij schilderde vervormde mensen met sterke gevoelens.

💔 Hij liet in zijn schilderijen pijn en verdriet zien.

2 🧑🎨 De tweede kunstenaar is Lucian Freud.

🖼️ Lucian Freud maakte rustige portretten.

🎨 Freud schilderde mensen in aardetinten.

🕒 Freud liet zijn modellen soms wekenlang poseren.

🧠 Hij wilde het binnenste van zijn modellen laten zien.

3 🧑🎨 De derde kunstenaar is Euan Uglow.

🎨 De schilder Uglow gebruikte felle kleuren.

📐 Uglow mat het menselijk lichaam op.

💡 Hij wilde zo alles precies op maat schilderen

😌 Zijn schilderijen geven een rustig gevoel.