

De Hollandse School  
Tekening- & schilderlessen  
En de geheimen van de Oude Meesters

Jennie Smallegenbroek

Copyright 2023: Jennie Smallenbroek@

Titel: De Hollandse School – Teken- & Schilderlessen, en het geheim van de Oude Meesters

Hardcover ISBN: 9789493359079

E-book ISBN: 9789493359062

Ontwerp omslag en interieur: Jennie Smallenbroek@

Alle foto's zijn van schilderijen en tekeningen van de hand van Jennie Smallenbroek, tenzij anders aangegeven onder de foto.

Alle rechten zijn voorbehouden.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij: Blom Publishing

AFBEELDING RECHTS: NAAR VOORBEELD VAN  
"THE LADY DEFENDING HERSELF AGAINST LOVE" VAN WILLIAM BOUGUEREAU,  
OLIEVERF OP LINNEN, 70x50 CM.



# Inhoud

|   |     |
|---|-----|
| Voorwoord                                   | vii |
| Inleiding                                   | ix  |
| <b>Deel 1: De persoonlijke ontwikkeling</b> |     |
| Les 1: Waarnemen                            | 1   |
| Les 2: Ken jezelf                           | 5   |
| Les 3: Inspiratie                           | 9   |
| Les 4: De rechterhersenhelft                | 15  |
| Les 5: Authenticiteit                       | 19  |
| Les 6: Auteursrecht                         | 23  |
| Les 7: Waarom kunst maken?                  | 27  |
| Les 8: Kunstonderwijs maakt slim            | 31  |
| <b>Deel 2: Tekenlessen</b>                  |     |
| Les 9: Lichtlogica                          | 41  |
| Les 10: Tekenen met grafiet                 | 47  |
| Les 11: Papier als drager                   | 49  |
| Les 12: Tekenen met potlood                 | 53  |
| Les 13: Tekenen met houtskool               | 59  |
| Les 14: Perspectief leren zien              | 63  |
| Les 15: Meten                               | 65  |
| Les 16: Schaduwtechnieken                   | 67  |
| <b>Deel 3: Schilderlessen</b>               |     |
| Les 17: Materialen                          | 71  |
| Les 18: Het geheim van de oude meesters     | 73  |
| Les 19: De drager                           | 75  |
| Les 20: Prepareren van de drager            | 79  |
| Les 21: Penselen                            | 83  |
| Les 22: Verf en Pigmenten                   | 85  |
| Les 23: Mediums                             | 87  |
| Les 24: Het klassieke portret               | 91  |
| Les 25: Vernissen                           | 104 |
| Literatuurlijst                             | 106 |
| Over de auteur                              | 108 |





# VOORWOORD

Met knikkende knieën liep ik in 2013 het atelier van Jennie Smallenbroek binnen voor mijn eerste schilderles. Opkrabbelend na een zware burn-out, dus emotioneel, cognitief en energetisch helemaal uit balans. In het kader van 'practice what you preach', dacht ik dat het goed zou zijn om te doen wat ik mijn klanten aanbeveel: iets doen waardoor je het gevoel hebt dat je de tijd verliest, de wereld om je heen vergeet en het leven in je voelt stromen. Noem het je 'flow'. Het kan in alles zitten. Van sokken breien tot bewust ademen. zoek totdat je vindt wat voor jou werkt. Als het je in de 'flow' brengt, is het goed.

Hoewel ik sinds mijn kindertijd niet meer echt had getekend, is het gevoel dat het me gaf bij me gebleven. Maar hoe eng was het om het weer op te pakken ... om dat atelier binnen te lopen. Zou ik het nog kunnen? Wat zullen de anderen denken? In een periode waarin het eigenlijk al te veel is om bij een pakketje voor ontvangst te moeten tekenen, besloot ik te gaan schilderen. Waar was ik in vredesnaam aan begonnen?

Gelukkig had ik voor Jennie's atelier gekozen. Jennie biedt niet alleen een ontwapenend welkom aan de (ontluikende) kunstenaar, maar ook en vooral besteedt ze aandacht aan de persoon erachter. Natuurlijk heeft ze de kennis om je de technieken tot in de puntjes te leren beheersen, maar wat me opvalt is hoe ze je de ruimte geeft om jezelf te zijn en te groeien als persoon. Want dat gebeurt als je creatief aan de slag gaat. Niet zo vreemd. Gezien door mijn professionele ogen als neuropsycholoog, ken ik de unieke uitwerking waarop je hersenen worden uitgedaagd wanneer je begint met tekenen.

De samenwerking van de hersengebieden vraagt veel van je brein, en als je dit herhaalt, creëer je op celniveau verbindingen waardoor je hersenen, en dus jij, in het algemeen soepeler en evenwichtiger zullen functioneren. Dit komt alle hersenfuncties ten goede en er zijn er nogal wat. van emotioneel welzijn tot vitale functies, zoals hartslag en ademhaling. Je kunt geboren worden met een talent voor tekenen, maar dat hoeft niet. Net als bij sport vereist het training om vaardigheden te ontwikkelen.

Als je geluk hebt, heb je al ervaren dat de beeldende kunst je in je 'flow' brengt. Je hebt dit boek nu in handen en je bent bezig of bent van plan om vaardiger te worden in de beeldende kunst. Ik zou zeggen: koester je gave, neem uit dit boek van Jennie over wat je kunt gebruiken en zorg ervoor dat je af en toe je hersenen 'uitlaat' op de lijn die je met je potlood of penseel tekent. Het heeft me in ieder geval terug gebracht naar een staat van balans, wetende wat me gelukkig maakt en wat bij me past. Ik sta weer rechtop en met mijn privépraktijk ben ik erin geslaagd een combinatie te maken tussen mijn beroep en beeldende kunst, een combinatie die perfect bij me past.

Bedankt, Jennie.

Jolanda Snel (Neuro-) psycholoog

AFBEELDING LINKS: HET BEGIN VAN DE EXODUS: JOCHEBED & AARON - 2017  
OLIEVERF OP LINNEN



Jennie  
© 2011



# Inleiding

Het boek is verdeeld in 3 delen, namelijk:

Deel 1: Persoonlijke ontwikkeling.

Deel 2: Tekenlessen, en

Deel 3: Schilderlessen.

In plaats van hoofdstukken wordt ieder onderwerp afzonderlijk in lessen behandeld. Na het lezen en actief bezig gaan met alle lessen uit dit boek, krijg je meer kennis van het schilderen zoals de oude meesters het deden. Je leert over dragers, penseelkeuze en pigmenten, kleuren mengen, compositie en perspectief en wat de voor- en nadelen zijn van het gebruik van bepaalde materialen.

De kennis in dit boek heb ik verkregen door jarenlange studie en onderzoek te doen en vooral veel te experimenteren en heel veel uren te oefenen. Deze kennis is daarom niet nieuw, integendeel. Veel kennis stamt af van de “oude Hollandse meesters” zoals Rubens, Rembrandt en Vermeer, en natuurlijk zoals vele anderen hebben geschilderd.

Dit boek is bedoeld als een praktisch hulpmiddel voor zowel hobbyschilders als beroepskunstenaars, docenten beeldende vorming, maar ook voor medewerkers van winkels die kunstenaarsbenodigdheden verkopen. Ik heb getracht dit boek zo te schrijven dat het gebruikt kan worden op middelbare scholen, kunstacademies, of als zelfstudiemateriaal. Daarbij hoop ik dat dit boek een bijdrage kan leveren aan het bewaren van de kennis over de klassieke teken-, en schilderkunst.

Persoonlijke ontwikkeling is iets waarmee je rekening dient te houden tijdens het schilderen, want je komt jezelf tegen. Bij het schilderen komt meer kijken dan alleen je kwast door de verf halen en op het doek smeren. Daarom heb ik in het eerste deel van het boek aandacht besteed aan de psychologische effecten en spiritualiteit. wat er met je gebeurt als je begint met schilderen.

In vroeger tijden werd er voornamelijk geschilderd in opdracht van de kerken. In die tijd leerden kunstenaars van hun leermeesters in hun atelier. Meestal bleven de leerlingen werkzaam in het atelier van hun meester omdat die voor opdrachten zorgde. Toen er steeds minder opdrachten van de kerken kwamen, richtten kunstenaars zich daarom op rijke burgers die zich wilden laten vereeuwigen. Na verloop van tijd werden ook deze opdrachten schaars en gingen kunstenaars zich richten op het schilderen van stillevens en landschappen.

In de huidige tijd wordt kunst niet alleen bedreven door beroepskunstenaars maar ook door hobbyisten. In Nederland zijn er in 2020 meer dan één miljoen mensen die tekenen en schilderen. Binnen het welzijnswerk zijn stromingen ontstaan waarin creativiteit als hulpmiddel wordt ingezet om mensen te helpen in contact met zichzelf te komen, zich beter te kunnen uitdrukken of kan worden ingezet bij traumaverwerking. Schilderen en tekenen wordt tegenwoordig gezien als een welzijnsbezigheid die ontspant, zoals het beoefenen van yoga of mediteren, want het brengt je makkelijk in een meditatieve staat waarin tijd geen rol meer speelt.

Op kunstacademies werd in de 20e eeuw steeds minder les gegeven in klassieke teken- en schildermethoden. En in de 21ste eeuw gaat het veel meer over het bedenken van een concept. Het gebeurde regelmatig dat teleurgestelde afgestudeerde kunstenaars bij me het atelier binnen liepen die meer wilden leren over realistische teken- en schildertechnieken en de methoden van de oude meesters.

AFBEELDING LINKS: GIERVALK - 2016

Ik realiseerde me dat er behoefte was om meer te leren over perspectief, compositie en kleuren mengen, waarom je welke penselen gebruikt en wat het effect is van de verschillende haarsoorten, over de verschillende droogtijden van kleuren en wat de chemische werking is van de diverse mediums in samenwerking met pigmenten en dragers. Al deze onderwerpen worden in dit boek uitgebreid besproken.

Zodra men je de basiskennis en vaardigheden van de teken-, en schildertechnieken verstaat, dan is het pas tijd om je verder te ontwikkelen in richting, stijl, authenticiteit en het uitwerken van concepten. Het bouwen van de basis is belangrijk. Je hersenen hebben de tijd nodig om je oog-hand coördinatie te leren. Geef je hersenen de tijd. Als je jezelf de tijd geeft en veel oefent, dan wordt je vanzelf getalenteerd. Als je een huis bouwt, dan begin je eerst met het fundament en niet met het dak.

Anderhalve eeuw geleden bestond er nog geen fotocamera. Voor die tijd werd alles getekend en geschilderd. In de 19e eeuw heeft de fotocamera veel werk overgenomen van de kunstschilder. Toch werd er nog opgekeken naar kunstenaars omdat ze iets konden wat niet iedereen kan. Veel mensen zeggen dat ze niet kunnen tekenen. Ik kan niet hard genoeg roepen dat iedereen kan leren tekenen en schilderen. Omdat dit te maken heeft met de rechterhersenhelft. Net zoals je leert schrijven, kan je ook leren tekenen en schilderen als je maar de juiste methodes aangereikt krijgt van een docent die zelf deze weg heeft bewandeld en jarenlang de kunst heeft beoefend, en niet in de minste plaats, die zich nog heel goed kan herinneren hoe het is om iets nieuws te leren.

Als je een foto vergelijkt met een schilderij die is nageschilderd van een foto, dan zie je dat het schilderij meer diepte heeft en een energie uitstraalt die niet te vergelijken is met een foto. Tevens brengt het meer sfeer in huis als je een schilderij ophangt omdat er meer energie van een schilderij uitgaat dan van een foto. Dat is wat de kunstenaar erin heeft gestopt en wat je nooit in een foto zult voelen als je ernaar kijkt.

Daarbij komen nog veel belangrijker redenen ter sprake in het eerste deel van dit boek, namelijk: het bewijsbaar dat kunst maken meer toevoegt aan het geestelijk welzijn van mensen. Er kan niet meer aan voorbij worden gegaan dat kunst maken een belangrijk onderdeel is van de menselijke ontwikkeling in alle leeftijdscategorieën.

Met mijn schilderijen, die verspreid door het boek ter illustratie van de lessen zijn opgenomen, wens ik dat mensen de vrede, vrijheid en liefde ervaren die ik voelde toen ik ze schilderde. Ik hoop dat de essentie van deze gevoelens zullen oplichten door de verf heen en jouw hart zal raken.

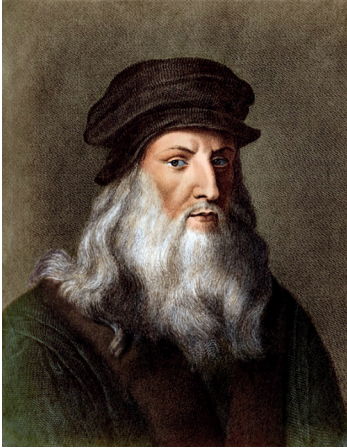
Als kunstenaar voel ik me niet alleen geroepen om mijn eigen werk te maken, maar ook om mijn kennis door te geven. Dat doe ik door het geven van teken-, en schilderlessen en door het schrijven van dit boek. Ik help mensen graag hun eigen vreugde en innerlijke vrede te ontdekken via tekenen en schilderen. Ik hoop dat dit boek jouw daarbij zal helpen.

# Deel 1

## De persoonlijke ontwikkeling



# LES 1 WAARNEMEN



**“AL ONZE KENNIS SPRUIT VOORT  
UIT ONZE WAARNEMING”**

LEONARDO DA VINCI

Deze les is de meest belangrijke van alle lessen. Schilderen heeft vooral te maken met waarnemen. Door bewuster waar te nemen - te kijken - verandert je bewustzijn, doordat je anders dan voorheen gaat kijken naar alles om je heen. Naar vorm en kleur, hoe het licht ergens op valt en hoe de schaduwen de vormen en kleuren veranderen. Naarmate je waarneming ontwikkelt, wordt ook je gevoel, je sensitiviteit voor alles om je heen meer ontwikkeld.

## **WAT IS WAARNEMEN?**

Als we twee mensen tegenover elkaar zetten en tussen hen in plaatsen we een voorwerp, zoals een geopend boek, dan zal de ene persoon iets anders zien dan de ander. Als je de vraag stelt: wat zie je, wat neem je waar? Dan is het antwoord vanuit een maatschappelijke programmering: “ik zie een boek”. Een ander zal misschien zeggen: “ik zie een opengeslagen boek”. Dit noemen we het opplakken van een etiket. Je benoemt wat je denkt dat je ziet.

Wie waarneemt ben jij. Wat je waarneemt zul je vanaf nu anders gaan zien door er opnieuw bewuster naar te kijken zonder dat je er zomaar een etiket op plakt. Je zult nu het voorwerp gaan omschrijven als: “ik zie een rechthoekig voorwerp met zwarte tekens”, de ander zal misschien zeggen “ik zie een rechthoekig voorwerp met kleuren en zwarte of gekleurde tekens”. Nu ben je aan het waarnemen zonder er een etiket op te plakken en zal je meer naar de vorm en kleur kijken dan naar het onderwerp.

Deze manier van kijken noemen we onschuldige waarneming en is een van de drie oefeningen die een mens helpt om de gedachtestroom tot rust te brengen. Door op deze manier te kijken ga je ook in de natuur anders kijken. Dat merk je vooral als je luchten gaat schilderen. Je kijkt dan het liefst de hele dag naar de kleuren in de wolken en de diverse blauwen en roze tinten in de lucht. Op deze manier ga je intensiever kijken en daardoor je omgeving meer ervaren waardoor je meer dankbaarheid zult voelen voor de mooie natuur en alles om je heen. En vanuit een gevoel van dankbaarheid volgt blijheid, liefde en geluk.

AFBEELDING LINKS: STILLEVEN MET KANTEN DOEK - 2017  
OLIEVERF OP LINNEN



**“DE WARE ONTWIKKELINGSREIS IS GEEN  
SPEURTOCHT NAAR NIEUWE LANDSCHAPPEN,  
MAAR WAARNEMEN MET NIEUWE OGEN”**

MARCEL PROUST  
FRANS SCHRIJVER EN CRITICUS 1871-1922

---

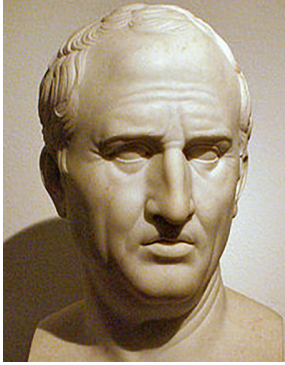
## OEFFENING LES 1:

Neem een voorwerp en beschrijf wat je ziet. de vorm, kleuren, licht en schaduwen. Het lijkt een simpele oefening. Maar als je deze oefening serieus doet, zul je een verandering in je waarneming gaan ervaren. Je zult in je dagelijks leven alles bewuster gaan zien.

Waar - nemen = waar - heid. Wát je waarneemt is voor jou waar. Want je neemt iets voor waar aan. Dus dan is dat jouw waarheid. En omdat iedereen anders waarneemt, hebben we allemaal een andere waarheid en kunnen we gebruikmaken van elkaars oordeel.

Wát ziet de ander wat jij niet ziet? Dat heeft vooral te maken met hoe iemand zijn zin- tuigen heeft ontwikkeld. De ene persoon zal meer voelen met de huid, de ander zal meer zien met kleur of meer voelen met z'n hart. Bij een ander is het gehoor is meer ontwikkeld. Wát je ervaart is jouw waarheid, want jij neemt dat waar en jij zult leren om deze waarneming te gebruiken in je creatieve expressie van wat je werkelijk waarneemt. We moeten op onze waar- neming leren vertrouwen. Het enige wat we af moeten leren zijn de etiketten die we er al op hebben geplakt, want dat blokkeert ons. Je leert als het ware als een kind onschuldig de wereld in te kijken en te ervaren wat je werkelijk ziet.

Wat we zien in de maatschappij, vooral in bepaalde culturen en religies, is dat mensen elkaar proberen te overtuigen van hun eigen waarheid. Als de hele mensheid leert om te luisteren naar de inzichten en ervaringen van anderen en deze accepteert en respecteert, dan zullen we meer vrede beleven. Dit geldt ook voor jou persoonlijk. Als je leert en accepteert dat andere mensen de dingen anders ervaren en daardoor hun waarheid anders is, zal je zelf ook meer vrede ervaren omdat je niet meer oordeelt maar werkelijk gaat luisteren naar anderen. Hierdoor zullen we dankbaar zijn voor de aanwezigheid van alle mensen, want door onze verschillende waarneming kunnen we van elkaar leren. Door deze verschillende ervaringen kunnen we ook persoonlijk meer groeien en zullen we meer eenheid en verbondenheid ervaren als mens en open staan om elkaar te helpen en aan te vullen.



**“HET WAARNEMEN VAN DE NATUUR HEEFT  
DE KUNST VOORTGEBRACHT”**

MARCUS TILLIUS CICERO - ROMEINS STAATSMAN  
EN SCHRIJVER 106 v.C. – 43 v.C.

## **WERK BESPREKEN OM JE WAARNEMING TE DELEN**

In mijn atelier doen we aan het einde van de schilderles een bespreking van het werk wat tijdens de les is gedaan. De waarneming van iedereen in de groep is belangrijk. De termen mooi en lelijk is ook een oordeel en in veel gevallen blokkeert dit de waarneming van jezelf en de openheid van anderen. Wat we van elkaar willen horen is wat ieder ziet en voelt en wat je hierover wilt delen? Het is ook een manier om je waarneming verder te ontwikkelen. Het is belangrijk om actief deel te nemen aan deze werkbesprekingen. Het is menselijk om toch nog even verder te schilderen als je gefocust bezig bent, maar dwing jezelf om te stoppen. Gun het jezelf om te delen en om te luisteren naar wat anderen met jou willen delen. Daarom ruimen we pas na de werkbespreking op, zodat niet de helft van de mensen bij de wasbak staat of nog aan het schilderen is. Aandacht voor elkaars werk is een belangrijk aspect van het leren schilderen. Het leren kijken naar het werk van anderen en de inzichten van andere mensen te horen, daar leer je veel van.

## **JOUW ONTWIKKELING ALS BEGINNEND SCHILDER**

Zoals al eerder gezegd, zul je gedurende het eerste jaar merken dat je anders gaat kijken naar je omgeving. Bijvoorbeeld tijdens een verjaardag kijk je misschien meer naar neuzen en ogen, naar huidskleur, of naar de schilderijen die er aan de muur hangen. Tijdens een wandeling zul je merken dat je intenser geniet van alle verschillende kleuren groen van bomen en struiken. Naar de wolken kijken doe je ook op een andere manier. Je merkt dat je naar de kleuren, vormen kijkt en naar het atmosferisch perspectief.

## **WAAROM BEGIN IK MET HET ONDERWERP WAARNEMING?**

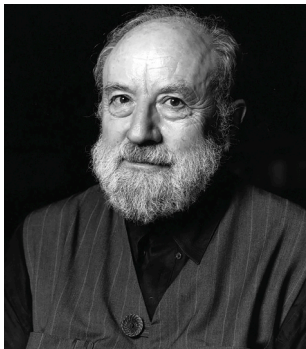
Hoe meer je je bewust wordt van je omgeving, door de etiketjes die we erop hebben geplakt te vergeten, hoe meer we écht gaan kijken, dan wordt je leven op allerlei gebieden verrijkt. Je gaat alles intensiever beleven. En het resultaat wordt niet alleen zichtbaar in je schilderijen maar ook in de relaties met mensen, dieren en dingen om je heen.





# LES 2

## KEN JEZELF



**“OM HET KIND DAT DIEP IN ONS SLAAPT ONDER EEN DIKKE LAAG FRUSTRATIE EN VERWAARLOZING WEER TEVOORSCHIJN TE BRENGEN IS VEEL AANDACHT EN RUST NODIG.”**

MICHEL BUTOR - FRANS SCHRIJVER – 1921

### FRUSTRATIES OVERWINNEN

Als je begint met schilderen, kom je jezelf op meerdere manieren tegen. De ene persoon is perfectionistisch, de ander ongeduldig en wil snel resultaat zien. Dan steekt frustratie snel de kop op.

Frustratie laat zien dat iemand zichzelf niet accepteert zoals hij of zij is en worstelt met zichzelf dat het niet gaat zoals hij of zij dat in het hoofd heeft. Maar is dat niet altijd zo? Bijvoorbeeld iemand die krullen heeft wil steil haar, en de persoon met steil haar wil graag krullen. Iemand zonder haar, wil graag haar hebben. Dit gebeurt tijdens het leren schilderen precies op dezelfde manier.

De perfectionist wil graag wat losser worden en de persoon die ongeduldig is zit zichzelf continu in de weg omdat het te lang duurt voordat een schilderij klaar is. En zo ontstaat de frustratie.

Wat je kunt doen om deze frustraties de baas te worden, is om te accepteren zoals je bent. Als je beseft dat deze momenten er zijn om van te leren, of doorheen te breken, verdwijnen ook de frustraties. De meeste zelfkritiek die ik heb gehoord als mensen beginnen met schilderen is, dat ze geen geduld hebben. Door onderstaande oefening te doen zodra je gefrustreerd raakt, zul je merken dat je weer rustig wordt en verder kunt gaan met schilderen.

---

### OEFENING LES 2: FRUSTRATIES OVERWINNEN

“Hoe werkt dat dan?”, of, “Hoe doe je dat dan?”, zal direct de volgende vraag zijn.

Dit kun je doen als volgt:

Door de gevoelens die in je opkomen te laten gebeuren en te erkennen.

Je er bewust van te zijn, door ze te voelen zonder de strijd ermee aan te gaan. Deze vervolgens los te laten, door drie keer diep adem te halen door je neus en uit te ademen door je mond en daarbij tegen jezelf te zeggen dat je goed bent zoals je bent.

Het komt regelmatig voor dat iemand na een jaar tegen me zegt, “Goh, ik heb losgelaten dat het precies moet worden wat ik wil, ik mag fouten maken”. En vervolgens een perfect stukje werk schildert alsof ze nooit anders hebben gedaan.

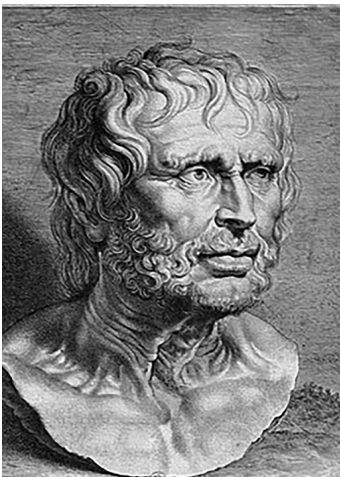
AFBEELDING LINKS: MARSCHALL VIAN SUMMERS - 2018  
OLIEVERF OP PANEEL

## JE MAG FOUTEN MAKEN

Kritiek krijgen kan het gevoel geven of de overtuiging naar boven brengen dat je niet goed genoeg bent en dat je geen fouten te mag maken. De meeste die geboren zijn voor 1980 hebben op school de ervaring gehad dat je wordt beoordeeld met cijfers. Een hoog cijfer betekent 'goed' en een laag cijfer betekent dat je niet voldoende gepresteerd hebt. Het is van jongs af aan ingeprent dat je geen fouten mag maken en als je het helemaal niet goed deed, dan kreeg je straf of moest je een klas overslaan. Ook in de werkomgeving is dit in veel bedrijven nog steeds het geval. Als je fouten maakt, dan word je op het matje geroepen of in het ergste geval ontslagen. Angst voor fouten maken en angst voor afwijzing komen voor velen hier vandaan. Deze gevoelens kunnen ook voortkomen vanuit de opvoeding. Door de manier waarop de ouders zijn opgevoed, zo zullen ze meestal hun kinderen opvoeden. Die blauwdruk die op jonge leeftijd is ontstaan, is er op latere leeftijd vaak niet meer uit te krijgen, hoe graag je dat ook zou willen. We moeten daarom dit aspect van onszelf onder ogen zien en er ons bewust van worden waardoor die faalangst is ontstaan waardoor je gevoel hebt om van alles perfect te moeten doen. Mijn ervaring heeft geleerd dat als je iets wilt leren, je juist fouten moet maken, anders wordt niet duidelijk wat je kunt verbeteren of waar je nog extra aandacht aan kunt besteden. We leren alleen van onze fouten. We leren niet van de dingen die we al goed doen.

## KRITIEK ONTVANGEN

Door de ervaring zoals hierboven omschreven is het voor veel mensen lastig om kritiek te ontvangen, maar zeker ook om kritiek te geven. Leren om kritiek als opbouwend te beschouwen en deze als leermiddel te gebruiken en er werkelijk iets mee te doen, is al een proces op zich. Tevens is het leren aanhoren van kritiek tijdens de schilderlessen een goede leerschool voor als je in de toekomst wilt gaan exposeren. Bij exposities laten bezoekers zich vaak kritisch uit over jouw werk. Als je de les over waarnemen goed hebt begrepen, dan zul je merken dat je heel anders staat tegenover het aanhoren van kritiek. Je gaat accepteren dat anderen de dingen anders ervaren en vanuit ieders eigen oogpunt bekijken. Hierdoor kun je de kritiek beter ontvangen en dankbaar zijn dat ze hun gevoel, gedachten, meningen of ideeën met jou willen delen omdat je kunt leren van hun perspectief, waardoor je geen angst meer te hebben voor afwijzing. Wat een opluchting!



**“DE BESTE MANIER OM IETS TE LEREN IS  
ER LES IN TE GEVEN”**

SENECA - ROMEINS FILOSOOF, STAATSMAN EN TONEEL-  
SCHRIJVER 5 v.C. – 65 n.C.

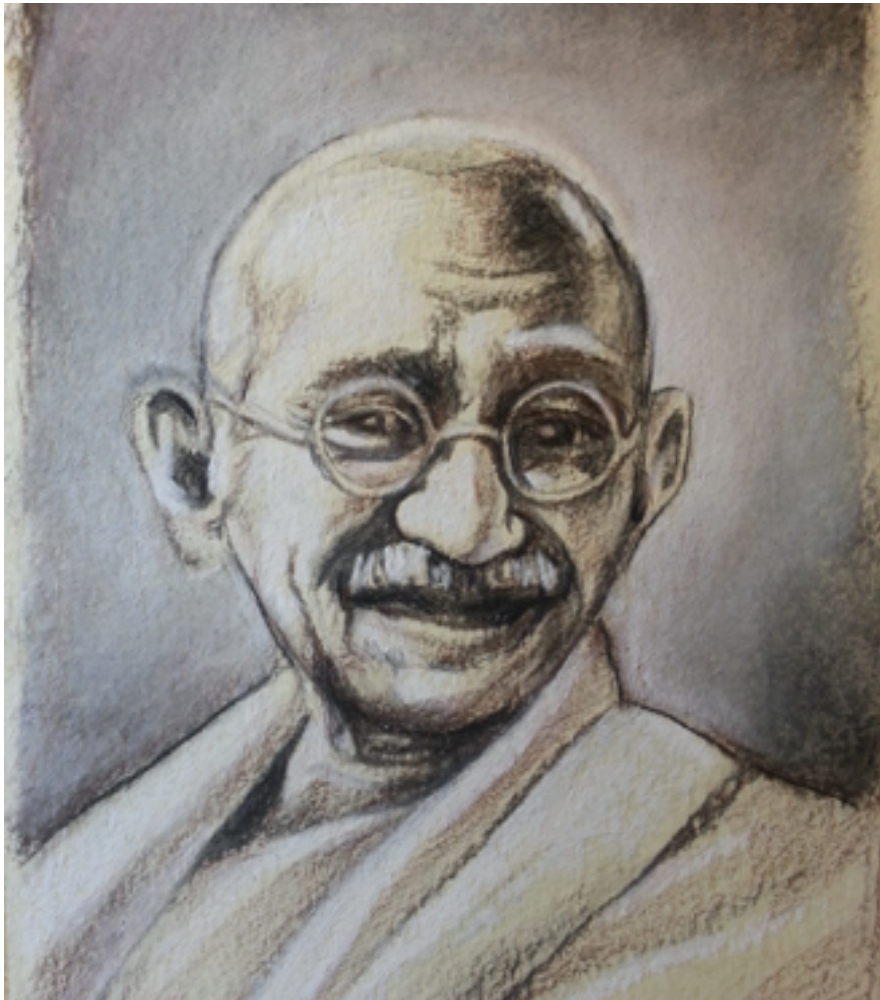
## JE LEERBAAR OPSTELLEN

Als je iets wilt leren is je leerbaar opstellen belangrijk. Zodra je de overtuiging hebt dat je alles al weet, dan blokkeer je de leermomenten en sta je niet meer open voor verandering en verbetering. Met een dergelijke houding, die ontstaat door de gedachte dat je het al weet, ontstaat er een grote afstand tussen jou en je leermeester omdat hij/zij je niets meer kan bijbrengen omdat je er niet voor open staat.

Een ander gevolg is dat je hiermee ook afstand creëert naar je medestudenten omdat je houding iets uitstraalt waardoor het lijkt alsof je denkt dat je beter bent dan de anderen. Leerbaar zijn en leerbaar blijven, jezelf weten te inspireren, dat is een grote kwaliteit van grote kunstenaars. Zelfs de Oude Meesters, toen ze al grootmeester in het gilde waren, gingen nog bij collega's in de leer of kopieerden hun werk om nieuwe technieken te leren om zich verder te ontwikkelen. Je bent nooit klaar met je persoonlijke ontwikkeling, en je bent nooit klaar met je ontwikkeling in het schilderen. Als kunstenaar blijf je je hele leven lang leren.

Met de reacties: "ja maar, het is nog niet af", of "ja dat ga ik zo doen", of "zover was ik nog niet", zijn voorbeelden van iemand die moeite heeft met het ontvangen van kritiek en daardoor ook moeite heeft met het leerbaar opstellen. Vaak komt deze houding voort uit angst voor afwijzing of om fouten te maken.

Als je merkt dat je hier last van hebt, kun je ook de oefening "Frustraties overwinnen" doen zoals in deze les staat beschreven.



MAHATMA GHANDI - 2016  
HOUTSKOOL EN WIT KRIJT

