

Weer kleur geven aan je leven

Wat doen kleuren met ons? Alleen al in de natuur kun je zoveel aan kleuren beleven. Vaak staan we er niet echt bij stil. We vinden de kleuren vanzelfsprekend. Welke kleur heeft de lucht? Welke kleur hebben de blaadjes van de bomen? Soms kun je met een schok ontdekken dat het niet altijd is zoals je dacht. . .

Lang geleden had ik voor een opleiding de opdracht dagelijks een boom na te tekenen. Het maakte dat ik veel meer ging kijken naar bomen dan ik tot dan toe deed. We hebben een mooie, grote rode beuk in de tuin staan: een beuk met bruinrode blaadjes dus. Hij neemt een centrale plaats in onze tuin in, dus ik zie hem echt iedere dag. Op een dag in september keek ik uit het raam en zag tot mijn grote schrik dat onze rode beuk geen rode, maar groene blaadjes had! Ik wist niet hoe ik het had. Had ik nu al die jaren gedacht dat we een rode beuk hadden, terwijl het een groene was? Of was ik gek geworden? Ik was echt ontdaan. Tot iemand me uit de droom hielp: de blaadjes van rode beuken worden in het najaar donkergroen, voordat ze bruin worden en afvallen. . .

Ik kan enorm genieten van dezelfde beuk, als hij in de lentezon zijn eerste blaadjes ontvouwt: voordat de blaadjes hun eigen donkere bruinrode kleur krijgen, zijn ze eerst een korte periode prachtig doorschijnend warmrood.

Dit is een voorbeeld uit de natuur. De werking van de kleur is daar direct beleefbaar. De rode gloed bij een zonsondergang, het heldere groen van een frisse lentewei. Zulke kleurbelevingen werken sterk.

Waar kleur ook een grote rol speelt, is in de schilderkunst. Het intensief waarnemen van kunst kan genezend werken. Vroeger werden er ook schilderijen gemaakt om zieken te genezen. Het Isenheimer Altaar (voltooid rond 1515) van Matthias Grünewald is daar een bekend voorbeeld van. De beelden en de kleuren werkten genezend op zieken. Daarom werden zieken daarheen gebracht.

Het bekijken van kunst kan net zo goed ook gekmakend werken. Schilderijen als ‘Who’s afraid of red, yellow and blue’ van Barnett Newman, of werken van Rothko die uit grote vlakken van één of weinig meer kleuren bestaan, kunnen heftige reacties oproepen. Het is niet voor niets dat eerstgenoemd schilderij indertijd met een mes werd bewerkt. Kleuren hebben dus een grote kracht, zowel positief als negatief. Dat verdient op zijn minst respect.

In de kunstgeschiedenis zie je hoe het gebruik van kleur steeds verandert. Een kunstperiode waarin kleuren een grote rol spelen, is het expressionisme.

Dat ontstond in het begin van de 20e eeuw uit het impressionisme.

Lang was de schilderkunst er vooral om de werkelijkheid vast te leggen: het fototoestel was nog niet uitgevonden. Als iemand een landschap of een portret wilde vastleggen, werd dat geschilderd. Er werd daarbij gestreefd naar een goede benadering van de werkelijkheid. Met de komst van de fotografie verdween dat doel van de schilderkunst.

De impressionisten probeerden het moment te vangen in kleuren. Impressionistische werken zijn momentopnamen, waarbij de speling van het licht een grote rol speelt. Je kunt erbij ervaren, dat het beeld dat je ziet, het volgende moment er weer anders uit zal zien.

De expressionisten bouwden daarop voort: zij wilden niet alleen het moment weergeven, maar vooral ook uitdrukking geven aan het gevoel dat ze beleefden. Dit werd belangrijker dan de uiterlijke werkelijkheid. Dat stuitte in die tijd op veel kritiek: schandalig dat mensen die

zulke vreemde kleuren gebruikten en zo weinig exact werkten, zich schilder durfden noemen!

Toch werd daarmee een belangrijke stap in de geschiedenis van de kunst gezet: de kunst maakte niet meer alleen de uiterlijke werkelijkheid zichtbaar, maar veel meer een innerlijke wereld! Het was de eerste poging zichtbaar te maken wat niet uiterlijk zichtbaar is.

Er werd uiting gegeven aan gevoelens. Daarbij werd veel gebruik gemaakt van heldere kleuren en een grote uitdrukingskracht. Er werd gezocht naar een simpele, vereenvoudigde weergave: zo samengebald dat het tot de wezenlijke kern wordt teruggebracht. Uit dit expressionisme ontstond vervolgens de abstracte kunst: de verbinding met de uiterlijke werkelijkheid werd steeds meer losgelaten.

Van het expressionisme maken we nu een sprong naar de kunstzinnige therapie.

Er wordt wel eens gedacht dat bij de kunstzinnige therapie expressionistisch en expressief gewerkt wordt. Vaak denken mensen als ze voor het eerst naar de kunstzinnige therapie komen, dat ze zich moeten gaan uiten: hun gevoelens op papier zetten. Maar nee, dat is zelden het doel. Het gaat om het proces van het kunstzinnig werken en om de ervaring die je daarbij opdoet.

In de kunstzinnige therapie spelen kleuren natuurlijk een belangrijke rol. Iedere kleur heeft zijn eigen karakter, zijn eigen werking. Daar maak ik als therapeut gebruik van. Ik bied opdrachten met een duidelijke opbouw aan. Soms zelfs met maar één kleur... Ik laat iemand bijvoorbeeld met blauw een overgang schilderen van donker naar licht. De bijzondere reactie die een vrouw een keer gaf toen ze die schildering aan het eind op afstand zag, was: "Wat mooi, à die kleuren!" Zij beleefde ineens hoe verschillend al de nuances van die ene kleur zijn. Zo'n ervaring is goud waard!

Kleuren waarmee iemand een hele tijd met zorg bezig is, werken sterk. Veel sterker dan kleuren die expressief, zeg maar recht uit het hart, op het papier gezet zijn. Dat wil niet zeggen dat het niet heerlijk, en soms ook goed kan zijn om dat te doen. Maar er gebeurt dan iets heel anders: Je uit je direct, dat kan opluchten of bevrijden. Het is een beweging van binnen naar buiten. Je kunt er naar kijken en denken: zo wilde ik het neerzetten, dit voelt goed. Het is dan vervolgens aan de kijker om er wat aan te beleven. Maar voor jou is het daarmee klaar.

Door met een rustige opbouw te schilderen kan de kleur iets met jou gaan doen: het kan je een vraag stellen of een antwoord geven. Hierbij is er juist een beweging van buiten naar binnen. Dàt is wat we in de kunstzinnige therapie proberen te doen: een verbinding met de kleuren aangaan, zodat je een verbinding of een gesprek met jezelf aan kunt gaan. Diep van binnen antwoorden dan jouw innerlijke kleuren. Ze komen tot klinken. Of, je komt "uit de verf": je eigenheid spreekt door de verf heen. Dit zijn bijzondere momenten waar je vaak stil van wordt. Je komt dan aan in je kern en geeft daarmee ruimte aan je eigen scheppende, creatieve vermogens. Het kan een verwondering oproepen. Een verwondering die lang kan doorwerken. Ineens kan je dagelijkse dingen anders zien. Het opent de weg tot verandering, tot genezing. Het leven krijgt weer kleur!

Pien Pedroli - *Kunstzinnig therapeute*