

## Op zoek naar een nieuw evenwicht

*Er zijn zo van die periodes in het leven die niet vanzelfsprekend zijn. Die overigens wel vanzelfsprekend bij het leven horen... Van die overgangsmomenten waarvan je je op dat moment afvraagt of je er ooit wel ongeschonden doorheen komt. Geboorte en sterven zijn wel de grootste overgangen in het leven. Puberteit is een hele bekende, de overgang bij de vrouw ook. Maar ook allerlei individuele situaties kunnen overgangsperiodes zijn die danig uit evenwicht kunnen brengen.*

Stel, dat je in zo'n periode zit waarin een nieuwe balans, een nieuw evenwicht, gevonden moet worden. Er is een nieuwe situatie gegroeid en je moet een nieuwe manier vinden die bij die situatie past. Je kunt natuurlijk vasthouden aan het oude, aan hoe je het altijd allemaal deed, maar vaak werkt dat niet meer goed. Je bron droogt langzaam op en wil je verder kunnen, dan moet je het levenswater ergens anders vandaan halen.

Zo'n overgang schudt je weer even flink wakker.

Het is een uitdaging om te zoeken naar nieuwe manieren, nieuwe inspiratie, nieuwe ervaringen, om zo weer in beweging te komen. Dat komt de gezondheid, de levensvreugde en je omgeving ten goede.

Je kunt je laten uitdagen om schilderend weer in beweging te komen. Je kunt met bijvoorbeeld verf of pastel, onder begeleiding deze zoektocht naar nieuwe wegen gaan. Schijnbaar eenvoudige opdrachten, in combinatie met een op het juiste moment gestelde vraag of waarneming door de begeleider, kunnen ineens wakker maken, inzicht geven, of gewoon lijfelijk voelbaar werkzaam zijn. Ze vormen een aanzet tot verdieping, een nieuw beleven, tot het omvormen van oude patronen. Ik kan er over vertellen, maar eigenlijk moet je het gewoon komen dóen, je moet het ervaren.

Je hebt een wit vel papier waarop een deel blauw en een deel rood geschilderd wordt. Je probeert het zo te schilderen dat de beide kleuren in evenwicht zijn. Voor iedere kleur evenveel ruimte dus, is de logische gedachte. Maar dat blijkt niet op te gaan. Dat rood is veel dominanter dan het blauw. Het blauw moet dus meer plek innemen dan het rood als hij gelijkwaardig wil zijn. Het is een hele zoektocht om daarin het juiste evenwicht te vinden. Je bent hard op zoek naar dat evenwicht in de ruimte die beide kleuren innemen, maar dan blijkt gaandeweg de intensiteit van beide kleuren te zijn veranderd, waardoor het evenwicht weer gewijzigd is. Het lijkt of je weer opnieuw moet beginnen met je zoektocht naar evenwicht, maar dan nu ook nog rekening houdend met die intensiteit: als het blauw bijvoorbeeld krachtig geschilderd is en het rood wat teerder, hoeft het blauw minder extra ruimte in te nemen.

Zoekend naar de juiste intensiteit ontstaan verschillen binnen eenzelfde kleur: Sommige plekje zijn héél rood, andere wat zachter. Sommige plekken zijn héél blauw, andere veel lichter. Als je daar gebruik van maakt, wordt je zoektocht naar evenwicht nog veel complexer, maar ook spannender. Het geheel wordt beweeglijker.

De grens tussen beide kleuren wijzigt hierdoor voortdurend een beetje.

Oeps, het is een heel verschil of het blauw het rood bol benaderd of juist hol. Het wijzigt het evenwicht totaal. Als de vorm van de grens tussen beide kleuren gaat meespelen, zijn er nog veel meer mogelijkheden om dit evenwichtsspel te spelen: wat gebeurt er als de grens puntig is of hoekig, of meer ronde vormen heeft, of van alles wat?

Ja die grens, hoe ga je daar mee om? Je kunt zoeken naar de passende vorm.

Het rood en blauw worden daardoor intussen steeds nieuwsgieriger naar elkaar en proberen voorzichtig wat er gebeurt als ze zich in het domein van de ander begeven. Een heel nieuwe wereld gaat open! Er ontstaat een kleur die er eerst helemaal niet was. Die verbindt de beide kleuren wat met elkaar: ze staan minder tegenover elkaar maar spelen nu samen een spel. De grens wordt een overgang. Een overgang op eigen wijze: misschien met duidelijke grenzen; misschien hard tegen zacht; of krachtig naast teer; of teer overlopend in teer; teer overlopend in krachtig.... Of alle andere denkbare combinaties.

Intussen heeft je schildering van jouw blauw en jouw rood heel wat doorgemaakt en is er iets eigens ontstaan: het is beweeglijk, of juist rustig, het is krachtig of juist teer, confronterend of bescheiden, of combinaties, noem maar op. Het is echt van jou, zoals jij op dit moment bent.

Als je eenmaal door hebt, dat je met je bekende eigen rood en eigen blauw in beweging kan komen, wat zijn er dan veel mogelijkheden om een nieuw evenwicht te vinden! Je eigen evenwicht, met je eigen intensiteit, in je eigen vormen, met je eigen dynamiek. En zo veranderd, zoveel rijker! Op ieder moment anders en toch herkenbaar eigen.

Zo schilderend ontdek je parallellen met het leven. Het spiegelt je, het confronteert, het maakt wakker. Maar dan niet via je hoofd dat altijd de touwtjes in handen wil hebben, maar in je ziel, daar waar je kleuren wonen. Die ziel wordt uitgenodigd in beweging te komen en dat merk je niet alleen op het papier, maar ook in het leven van alle dag. Je groeit. En groeit ook door die moeilijke overgangstijd heen.

Pien Pedroli,  
Nov 2012