

Ontvangen wat de kleuren je geven

Kleuren kunnen op papier een heel gesprek met elkaar aangaan. Als het nu gaat over geven en ontvangen, zijn kleuren bij uitstek geweldige leermeesters. Eenvoudigweg door het voorbeeld dat zij ons op papier tonen. Ze kunnen je als het ware een spiegel voorhouden.

Een vrouw kreeg de opdracht met blauw en rood te schilderen. Beide kleuren moesten evenveel ruimte krijgen. Dat is een zoektocht, want hoewel ze allebei evenveel plek vullen, kan toch het gevoel ontstaan, dat de ene kleur meer ruimte inneemt dan de ander. Dat kan komen door de intensiteit, of door de compositie, maar ook door de aard van de kleur of de aard van de mens die de schildering maakt! Kleuren kunnen sterke beelden oproepen. Deze vrouw ervoer het blauw als kleur die stond voor haar vader. Het liefst wilde ze die helemaal geen ruimte geven... Daardoor ging het rood enthousiast op veldtocht en nam al gauw het hele papier in beslag. Het blauw probeerde er bleek doorheen te kijken, maar maakte geen schijn van kans. We riepen het geel te hulp. Die schonk zijn lichte aard aan de beide andere kleuren. Dat veranderde het blauw een beetje, waardoor het te verdragen werd. In een voorzichtig proces, leerde de vrouw hoe de kleuren samen konden mengen zodat het blauw minder bedreigend hoefde te zijn. Ze kreeg er gaandeweg plezier in verschillende nuances, zelfs van blauw, te laten ontstaan. Daarmee kwam er ook ruimte om met de verhouding tot haar vader aan de slag te gaan.

Veel mensen, en vaak zijn dat vrouwen, zijn voortdurend aan het geven. Geven aan werk, geven aan kinderen, geven aan familie. Alle aandacht gaat daarheen. De zorg voor zichzelf schiet er dan regelmatig bij in. Daar kan je een hele tijd mee doorgaan, maar op een bepaald moment is het op. Er is iets in ons, dat ons kracht kan geven, levensvreugde, steun. De energie om alles dat je doet ook daadwerkelijk te kunnen doen. Noem het je innerlijke bron. Die bron is in staat ons veel te geven, maar hij droogt op als hij niet gevoed wordt. Sommigen hebben maar een klein bronnetje, en die weten maar al te goed wat het betekent als ze dat niet goed verzorgen. Anderen beschikken over een grote bron. Zij kunnen zomaar vergeten, dat die bron ook verzorgd moet worden. Maar op de lange duur raakt hij dan toch uitgeput. En als het dan eenmaal zo ver is, is het schier onmogelijk de levensgewoonten zo om te gooien dat de bron weer gevoed gaat worden en gevoed blijft worden, zodat het gezonde leven weer kan opbloeien. Dat vraagt veel tijd, veel inspanning en veel geduld.

Door met kunst of kunstzinnig bezig te zijn, kan je weer in contact komen met je bron, hem weer voeden. Als iemand lange tijd te veel gegeven heeft, kan de bron opdrogen. Dan kan kunstzinnige therapie als een geschenk, een

rustpunt in de week ervaren worden. Dat op zich kan al doel zijn! Maar via kleur- of compositieoefeningen kunnen we dan ook op zoek gaan naar een gezonde verhouding tussen geven en ontvangen: wat gebeurt er als de ene kleur zichzelf helemaal weggeeft aan de andere? Of wat, als een kleur zich opdringt? Hoe kan er een harmonie ontstaan tussen twee kleuren? Hoe kunnen ze beide de ruimte krijgen die ze verdienen? En hoe kunnen ze zich met elkaar vermengen, zonder hun eigenheid te verliezen? Eindeloze mogelijkheden, om dingen die je vaak met je hoofd wel weet, al doend te ervaren: “O, zo doe ik het in het dagelijkse leven eigenlijk ook altijd...”. En vooral ook: ineens een oplossing voor een storend probleem ontdekken, die je denkend alsmaar niet kon vinden.

Jans (gefingeerde naam) had een schildering gemaakt, en we keken er naar. Het was een mooie schildering met verschillende kleuren, zonder voorstelling. Links onder was een donker, bijna zwart vlak. Ze vond die donkere plek vreselijk. Ze wilde hem weg hebben. Hij stond voor haar symbool voor allerlei ellende die ze had meegemaakt. Maar hij kon niet zomaar weg. Wat zo vaak gebeurt als je iets met alle geweld weg wilt hebben: hij werd door alle aandacht alleen maar zichtbaarder en geïsoleerder. Ze vroeg mijn hulp. Ik dekte met mijn hand die donkere vlek af, zodat ze kon zien hoe heerlijk het was, als die rotvlek er niet was. Ze was even stil, en zei toen verbaasd: “Wat sáái!” Ze ontdekte met een schok, dat die donkere plek een heel duidelijke functie in haar schildering had. Als die plek weg was, verdween daarmee ook iets dat het werk pit of kracht gaf. Ik had veel bewondering voor de bijzondere conclusie van Jans: De ellende in haar verleden was een gegeven, dat ze nooit een plek had willen geven (terecht, denk ik dan, want daarin was meer narigheid dan ik zelf ooit zou kunnen dragen). Maar zij beleefde nu aan die donkere plek op de schildering, dat dit haar juist kracht kon geven. Ik zou het als therapeut niet in mijn hoofd halen te zeggen dat iemand het onrecht dat hem is aangedaan, moet accepteren als gegeven. Maar de kleuren in de eigen schildering deden dat in dit geval wel. Mild, zonder oordeel. En wat nog mooier is, de kleuren geven dat advies alleen, als de kijker het ontvangen kan. Anders geven ze een ander advies. Een goed advies voor die andere situatie. Ik ben dankbaar, dat ik getuige mag zijn van al die goede adviezen die mensen al doend zelf ontdekken. En van al de moedige stappen die zij daardoor kunnen zetten.

Pien Pedroli - *Kunstzinnig therapeute*