

## Variaties op de cirkel, wegen naar binnen

*In het jachtige bestaan van tegenwoordig zijn we voortdurend naar buiten gericht. Meer dan ooit is het van belang dat we daarnaast ook de blik naar binnen richten. Dat is ook in de mode: voor wie de blik naar binnen wil richten, zijn er legio mogelijkheden aan cursussen, workshops en therapieën. Vaak is die weg verrassend eenvoudig, je moet het alleen wel dóen.*

Het is mijn dagelijks werk mensen te helpen de blik op een gezonde wijze naar binnen te richten. Ik kan dat op veel manieren doen. Een vorm die daar bij uitstek behulpzaam bij is, is de cirkel.

Een cirkel is een prachtige vorm. Rond, doorgaand, zonder begin of eind. Geen hoeken. Pure essentie. Het is een vorm die begrenst, die centreert. De cirkel nodigt uit er een centrum bij te ervaren: het midden. De cirkel is dan de lijn die de begrenzing aangeeft tussen binnen en buiten. De cirkel omhult het centrum en voelt daarom thuis, veilig.

In de kunstzinnige therapie laat ik mensen vaak als opmaat beginnen met het tekenen van een cirkel. Niet eentje met een begin en een eind, maar eentje die dóórstroomt, die beweegt rond een centrum. Deze oefening helpt om de blik naar binnen te richten. Om te voelen hoe je er bij zit, hoeveel (on)rust je hebt, hoe groot of hoe klein je van binnen op dit moment bent, hoe stabiel of juist wiebelig, waar hakkeltjes zitten en waar het lekker stroomt. Met zo'n opmaat kan je lekker aankomen, kan je alle gedachten en de drukte van de dag even loslaten en echt ruimte maken.

Mensen die wel eens mandala's inkleuren, weten dat dat een dergelijke werking heeft: je concentreert je op een centrum en richt in alle rust je blik naar binnen. Je ordent en kleurt op één of ander manier die binnenwereld en dat is prettig voelbaar.

Een spiraal is ook een bijzondere vorm die je bij je kern kan brengen. Daarbij stroom je vanuit de cirkel naar het centrum toe, of vanuit het centrum naar de cirkel. Het is boeiend om te zien hoe verschillend dat wordt ervaren. Voor de één is het prettig en veilig om naar binnen te stromen en gaat dat als vanzelf. Voor de ander gaat de weg naar buiten veel makkelijker. Zo gaat iedereen die weg ook verschillend. De één gaat in een paar halen op het doel af, de ander neemt millimeter voor millimeter de tijd om naar dat doel toe te groeien.

Zo zag ik iemand die het moeilijk vond om haar blik naar binnen te richten, om ècht bij haar eigen centrum uit te komen. Zij kon die weg via de spiraal naar binnen niet voor elkaar krijgen: ergens halverwege wilde de spiraal maar niet kleiner worden. Het duurde heel lang voor ze eindelijk in het midden uit kwam.

De ervaringen bij deze basale oefeningen geven mensen vaak direct inzicht

over hoe ze in het leven staan. Door begeleid te proberen op papier zo'n drempel te nemen of een patroon bewust te veranderen, zet je een proces in gang, kom je in beweging. Dat proces zet zich voort door de week heen.

Ook schilderend kan je met een variatie op het thema van de cirkel bezig zijn. Dat is dan niet in lijn, maar in kleur. Ik laat je bijvoorbeeld een inkijkje in een grot schilderen. De donkere wanden van de grot aan de buitenkant van het vel omhullen een teer verlichte binnenruimte in het midden. De eerste klus is dan een goede kleursfeer te creëren. Wanneer voelt het voor jou als een prettige, warme en lichte binnenruimte? Vervolgens is het een boeiende zoektocht om een bevredigende overgang te maken tussen die beide kleuren: hoeveel ruimte heeft iedere kleur; hoe is het contrast tussen beide; hoe is de overgang van de ene naar de andere kleur? Met het schilderen van zo'n binnenruimte richt je je blik ontegenzeggelijk op je eigen binnenruimte.

Met een volgende schildering kan je vanuit die grot de andere kant op kijken, door de opening naar buiten. De opzet is het zelfde, donker aan de buitenkant van het vel, licht in het midden. Toch is het compleet anders. Wat binnen was is nu buiten en andersom. Het grappige is, dat mensen ook bij die blik naar buiten vaak juist hun blik op hun eigen binnenwereld richten: hoe wil ik dat mijn landschap er uitziet? Waarom lukt het niet zoals ik het wil? Of juist: wat leuk dat ik dat kán! Ook kunnen er herinneringen aan mooie vakanties boven komen, of bijzondere ervaringen. Dan helpt het naar buiten kijken, om de blik naar binnen te richten.

Naast tekenen en schilderen kan ook boetseren je helpen de blik naar binnen te richten. De vorm die daar bij uitstek bij kan helpen is de bol (de drie dimensionale vorm van de cirkel). Nadat de klei eerst goed is doorgekneed vorm je de klei geleidelijk tot een bol. Dat kan een bijzondere meditatieve bezigheid zijn. Het werkt rustgevend en het brengt je bij je kern. Met de ogen gesloten boetserend werkt dit meestal nog sterker.

Dit was een kleine greep uit de mogelijkheden om via de cirkel, op heel verschillende wijze, de blik naar binnen te richten.

Pien Pedroli - *Kunstzinnig therapeute*