



Door kleur

kom ik dichtter

bij mezelf

*Stroom geeft het woord aan Marjet Verhagen (21) uit Meppel. Voor haar hooggevoeligheid was zij in behandeling bij kunstzinnig therapeute Marlijn Blok.*

*Tekst | Mieke Linders Fotografie | Marlijn Blok*



'Ik was best wel een gevoelig meisje. Ik huilde snel. Verder was ik een normaal kind dat lekker in de groep lag en niet gepest werd. Maar op het schoolplein bijvoorbeeld kwamen grove uitspraken van kinderen soms hard bij mij aan. Ik wist niet hoe ik daarmee om moest gaan. Toen ik in groep zeven zat, ik was elf jaar, zag een leerkracht dat ik hulp nodig had. Zij kende Marlijn Blok en ze sprak met mijn ouders. Door bij Marlijn tekeningen te maken, te schilderen en te boetseren heb ik geleerd dingen minder persoonlijk te nemen. Door de werkstukken die ik maakte zag zij wat goed was voor mij om te doen. Ze gaf me opdrachten voor thuis mee, zoals het maken van vormtekeningen van cirkels, spiralen en lemniscaten. Hoe de therapie werkte was voor mij best vaag omdat ik nog zo jong was. In de eerste klas van de Pabo moest ik een presentatie houden over mijn leven. Ik heb toen aan Marlijn gevraagd: 'Wat deed de therapie eigenlijk met mij?' Door haar

weer zou kunnen helpen. Ik ben drie of vier keer bij haar geweest. Eerst hadden we een gesprek waarin ik vertelde op welke momenten ik mij onzeker voelde. Daarna zijn we aan de slag gegaan met verf en kleuren. In de kleuren die ik schilderde moest ik veranderingen aanbrengen. Ik bracht er zwart in aan en om de kleuren kwam een indigoblauw kader. Dat gaf mij een gevoel van begrenzing en van steviger in mijn schoenen staan. We deden ook ademhalingsoefeningen. De laatste keer bij Marlijn ging het erom dat ik leer om duidelijker te weten wat ik wil. Met houtskool zette ik verticale en horizontale strepen op papier en telkens zei ik er 'ja!' of 'nee!' bij. Ik ben sterker geworden. Al houdt mijn gevoeligheid me nog wel bezig. Het blijft altijd deel van mezelf. De leerkracht die me bij Marlijn bracht heb ik nooit meer gesproken. Het zou leuk zijn om haar te vertellen wat ze voor mij heeft betekend. Als ik zelf voor de klas kom hoop ik net zo opmerkzaam te zijn en

# en in te kaderen

uitleg werd ik me er meer bewust van hoe ik het mij aantrek als mensen bijvoorbeeld ruzie maken. De therapie hielp mij dit soort dingen van andere mensen meer bij hen te laten, zodat het niet van mij wordt. Ondanks dat het veel beter gaat, kost het me nog wel eens moeite om los te komen van 'het gedoe' van anderen. Erover praten met mijn moeder of met vriendinnen helpt me dan. Ik ben een echte prater. Ik zit nu in het derde jaar van de Pabo. Twee jaar geleden kwam ik mezelf behoorlijk tegen tijdens mijn stage. Ik was nogal onzeker en durfde mijn eigen dingen niet te doen. Als je voor een klas staat kun je dit niet verbloemen en ik vond dat ik hier wat aan moest doen. Mijn ouders dachten dat Marlijn me misschien

ook in staat om kinderen verder te helpen.'

*Kunstzinnig therapeute Marlijn Blok: 'In de begeleiding van mensen met hooggevoeligheidsklachten richt ik mij bij jongeren en volwassenen als eerste op herkenning en acceptatie van de hooggevoeligheid. Alleen vanuit die basis kan de hooggevoeligheid van een 'lastpak' tot een bijzonder dienstbaar talent uitgroeien. Daartoe is het belangrijk om 'mijn en dijn' te leren onderscheiden en de eigen ruimte te leren verzorgen. Beeldend werken heeft bij uitstek een ik-versterkende werking.'*

s | [www.marlijnblok.nl](http://www.marlijnblok.nl)