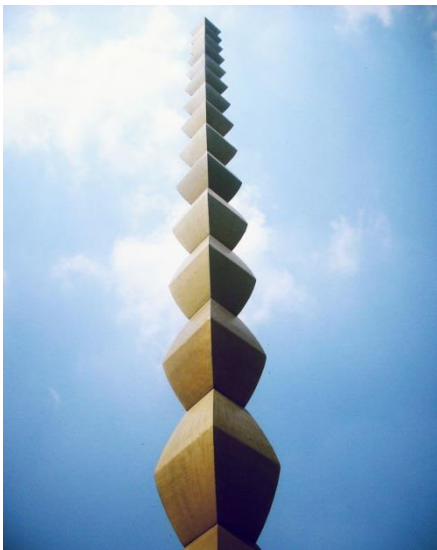


Op 21 november 2014 sprak ik Marlijn een hele middag over haar werk. Het idee was om uit dit gesprek elementen te kiezen om te gebruiken voor op haar website. Uiteindelijk besloten we het gesprek ook integraal te plaatsen. MV

Marlijn Blok over haar werk als kunstzinnig therapeute

door Marije Verbeeck

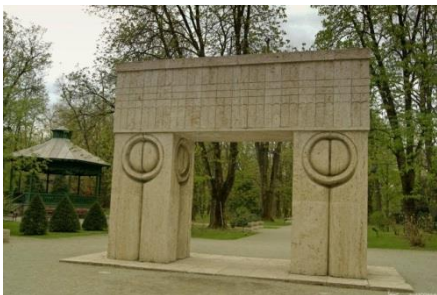
'Ik heb voor kunstzinnige therapie als beroep gekozen, omdat ik het fijn vind om iets met mijn handen te maken en omdat kunst zo veel voor me betekent. Voor mij is kunst alles waardoor ik geraakt kan worden en waardoor alles in mij samenkomt: wat ik doe valt samen met wat ik voel en denk. Alle musische vormen kunnen mij raken. Maar ook de schepping, de aarde, een ontmoeting tussen mensen, of een ontmoeting met mijzelf.



KUNST ALS BELEVENIS

Dit doet me denken aan een belevenis tijdens een fietsvakantie in Roemenië. Mijn man en ik waren aangeland in Tirgu-Jiu, de stad waar de Roemeense beeldhouwer Brancusi zijn sporen heeft nagelaten. Midden door het stadje loopt 'The Avenue of Heroes' waarin Brancusi drie objecten in een bepaalde volgorde heeft opgesteld. Door omstandigheden was ik uit mijn doen, ik voelde me triest en verloren. In deze stemming besloot ik de werken te gaan bekijken.

De avenue begint midden in de stad bij de *Oneindige Kolom*, een indrukwekkend hoge zuil. Ik ging op een bankje liggen, zodat ik naar boven kijkend het hele beeld kon aanschouwen. Ik voelde me van binnen oprijzen, opgericht worden met en door het beeld.



Het volgende beeldhouwwerk is *De kus*, een poort in eenvoudige abstracte vormen aan de rand van het stadspark. Via deze poort kom je vanuit het volle licht tussen de oude, hoge bomen van het park waar licht en schaduw door elkaar heen spelen. En in een rechte lijn dwars door het park, kom je uiteindelijk bij *De kring van stilte*. Ook dit werk is in eenvoudige vormen neergezet en precies die eenvoud maakt dat er een enorme kracht van uit gaat. Ik heb het ervaren als een inwijdingsweg.



Ik moest eerst gaan liggen en mijn blik omhoog richten, daarna volgde het opstaan en op weg gaan. Via de poort (*De Kus*) werd ik herinnerd aan de liefde, waar ik ook doorheen moest, of mocht, gaan. Mijn weg liep verder, dwars door de schaduw om in een open ruimte uit te komen, waar ik uiteindelijk mezelf kon ontmoeten.

KUNSTZINNIGE THERAPIE

In mijn werk probeer ik mensen zo'n ontmoeting met zichzelf te laten hebben. Bij een burn-out ben je zo ver over je fysieke grenzen gegaan dat je het contact met jezelf voor een groot deel bent verloren, je bent ver van jezelf afgedwaald. Dan gaat het er om die weg terug te vinden. Wat betekent het dat ik ziek word, wat vraagt het van mij en hoe kan ik hier mee om gaan? Elke disharmonie, lichamelijk of in je psyche, is een kans om opnieuw te kijken en een appèl om opnieuw contact te maken met jezelf en het leven dat je leidt.

Kunstzinnige therapie is in principe voor iedereen geschikt. Het gaat erom of je deze weg *wil* kiezen. Er zijn vele wegen naar Rome. De weg waar jij voor kiest is de beste, daar vertrouw je op en dat is nodig om je er mee te kunnen verbinden. Het kan heel plezierig zijn om niet gelijk te hoeven praten, maar te gaan luisteren naar jezelf en te ontdekken wat je handen doen. Je handen vertellen een verhaal dat nieuwe perspectieven aan kan reiken.

Alle mogelijkheden en antwoorden zijn in onszelf te vinden. Ook al gebruik je nooit rood, het is wel in je, het ligt als het ware in de schaduw te rusten. Door een gerichte opdracht kan ik rood aanreiken als medicijn. Dan is het spannend wat de ander er mee doet en er aan beleeft.

Het kan zijn dat het rood niet op papier komt, het kan ook zijn dat iemand het er niet bij uithoudt. Of iemand maakt er met veel water zachtroze van.

Soms kan er een kleine stap gezet worden, soms is de tijd rijp voor een grote stap. De kleine stapjes zijn net zo nodig als de grote stappen, alles heeft z'n eigen tijd. Het is nooit een zwart - wit verhaal. De grote vraag is: hoeveel medicijn is er nodig en in welke vorm bied ik dit aan? Hoe kan het medicijn ontvangen worden om z'n werk te kunnen doen?

OPEN AANDACHT BRENGT KWALITEIT

Mijn belangrijkste gereedschap als therapeut is open aandacht. Als ik aandacht kan opbrengen, kan ik ook geraakt worden door wat ik aandacht geef. Dat inspireert. Van nature heb ik die aandacht omdat de mens mij lief is en omdat ik nieuwsgierig ben naar de ander. In de ontmoeting ontstaat de inspiratie van waaruit ik de ander mee op weg kan nemen, op zoek naar heling. Ik doe wat ik doe omdat ik keer op keer in mijn eigen leven gemerkt heb, dat de juiste, gerichte, open aandacht er toe doet. Zonder dat is er geen contact en wordt de weg naar heling moeizaam.

Als een nieuwe cliënt komt, zet ik in gedachten mijn 'gereedschapskist' met vaardigheden op tafel. Wat is er nodig? Wat heeft het meeste kans van slagen? In welke vorm kan ik de kracht van beelden het best inzetten? Meestal combineer ik verschillende werkvormen.



KINDEREN

Werken met kinderen en volwassenen is wezenlijk anders. Als ik met een kind werk, werk ik ook met de ouders. Zij vertellen hoe ze hun kind ervaren, later gaat het kind aan het werk en laat zien hoe het is, op dat moment. Als je dagelijks met een kind te maken hebt, kun je het soms niet meer zo helder zien. Bovendien spelen ouders zelf ook een rol in het geheel. Mijn waarnemingen als buitenstaander kunnen voor hen eyeopeners zijn.

In mijn begeleiding van het kind zijn we vooral in gesprek vanuit het verhaal en wat zichtbaar werd in

klei of op papier. De therapie voltrekt zich vooral via het onbewuste. Daar kan veel verteerd en omgezet worden waardoor ook het gedrag kan veranderen.

Een kind dat ik voor het eerst zie laat ik eerst een keer schilderen, een keer tekenen en een keer boetseren. De volgorde mag een kind zelf bepalen. Waar het zich het liefst in uitdrukt, zegt al heel

veel. Doenerige kinderen willen meestal het liefst met klei werken, gevoelige kinderen kiezen voor kleur, terwijl de denkers een voorkeur voor tekenen hebben. De eerste drie keer laat ik ze zo veel mogelijk vrij, maar sommige kinderen willen juist graag een opdracht. Dat zegt allemaal al veel. Dan het werk zelf.

Een kind dat keer op keer alleen halverwege het blad werkt en geen aarde tekent, mist vaak grond onder de voeten.

Bij een kind dat in een schilderwerk zó veel water gebruikt dat de kleur verdwijnt, is te weinig houvast om zich zichtbaar te maken. Kleur en vorm lossen op en alles blijft ijl. Zo'n kind moedig ik aan om meer kleur in het werk te brengen of ik reik een andere techniek aan waarin het zich manifester kan uitdrukken en kleuren en vormen wel zichtbaar blijven.

Andere kinderen zitten klem en zijn weinig soepel, die mogen juist meer ruimte krijgen.

In mijn bevindingen ga ik nooit uit van een enkel werkstuk, maar van een serie werkstukken en daarnaast van mijn waarnemingen tijdens de activiteiten. Hoe is het kind aanwezig en wat laat het nog meer zien?

Als ik heb ontdekt wat het belangrijkste is, bijvoorbeeld om die grond onder de voeten te krijgen, kies ik een verhaal, waarin deze thematiek speelt. Het verhaal schept een extra bedding waarin een kind zichzelf onbewust zal herkennen en zich mee kan identificeren. Alle kinderen tot de



prepuberteit zijn gevoelig voor verhalen, zelfs de meest verstokte televisiekijkertjes. Ze stappen er direct in en de fantasie krijgt vleugels. Ze mogen oppikken en weergeven van het verhaal waar ze zelf zin in hebben. Soms stuur ik iets bij, die boom mag misschien wat meer blad krijgen en misschien mogen er vogeltjes in. En dan werkt het zo dat er ook meer leven in komt. Door er bij te zijn en het vorm te geven is er al iets aan het genezen.

Pesten is een groot thema. Het kan elk kind treffen dat op welk vlak dan ook nèt even anders is dan gemiddeld. Vaak is het gewoon pech, de constellatie in de klas is een gegeven waar je het mee moet doen. In mijn ogen zijn het niet alleen de kinderen die gepest worden, maar juist ook de pesters die hulp nodig hebben. Toch zijn het vooral de slachtoffers van pestgedrag die in mijn praktijk komen. Het is een heel gevoelig onderwerp. Voor ouders is het niet makkelijk om te erkennen dat je kind gepest wordt, maar minstens zo pijnlijk is om te erkennen dat jouw kind een pester is. Meestal is er een reden waardoor het gedrag van een kind zo ontspoord, dat het gaat pesten.

Kunstzinnige therapie kan het zelfvertrouwen versterken. Een kind dat geplaagd wordt, zal weerbaarder worden en meer vanuit de eigen kracht aanwezig zijn. Maar of het pesten zal stoppen hangt af van de totale context van school, de leerkracht, de ouders van het kind en de andere ouders. Naast de begeleiding van het kind moet het gesprek op gang komen tussen kind, ouders en school. Als het lukt, dan is er veel gewonnen voor alle betrokkenen. En gelukkig gebeurt dat ook regelmatig. Je ziet dan stilletjes aan een stil muisje in de groep veranderen in een levendig kind dat weer in balans komt.

VERANDERINGSPROCES: NIET ALLEEN PRATEN, OOK DOEN

Mijn specialisme ligt op het werken aan, wat ik noem 'grensbewustzijn'. Dat speelt een rol bij burn-out, hoog-gevoeligheid, verliesverwerking en de overgang. Eigenlijk bij alles waar je een overgang maakt: van jouw binnenwereld naar de wereld om je heen, van de ene naar de andere levensfase, bij scheidingen enz. Van binnenuit ken ik de worstelingen, wat je tegen kunt komen en hoe je er mee oefent. Wie en wat ben ik en waar begint de ander, tot waar reikt mijn natuurlijke grens? Wanneer die grens niet duidelijk is, kan het leven erg ingewikkeld worden en raak je verstrikt in 'mijn en dijn'.

Het is altijd beter om niet te wachten tot je zware klachten hebt, het kan zijn dat je het 'even' niet meer weet, of dat je even op een andere manier naar iets wilt kijken. In mijn praktijk zie ik veel mensen die niet uitsluitend via het woord in een veranderingsproces willen komen. Natuurlijk hebben we woorden nodig om te ontdekken wat er speelt, maar vandaaruit gaan we wat doen. Gesprekstherapie doet vooral een beroep op ons hoofd. Als je mensen vraagt om hun gevoel te benoemen, gaan ze direct naar hun hoofd om daar over na te denken. Ik wil graag met de cliënt in het middengebied zijn, grofweg tussen hals en bekken. Als je daar in kan 'zakken' komen de woorden van onderuit, die brengen een ander verhaal. Door met je handen kunstzinnig te werken kom je makkelijker in contact met dit gevoelsgebied. Dan ga je lijfelijk ervaren wat daar leeft en aandacht vraagt en worden er nieuwe woorden geboren vanuit deze ervaring.



HET LICHAAM: FOCUSSEN

Ons lichaam slaat alle informatie en ervaringen van het leven op, het 'weet' ook zonder dat we het zelf nog bewust weten. Voor dit weten, dat vaak net onder de oppervlakte blijft, maken we ruimte tijdens het focussen. Heel letterlijk door bewust te ervaren dat jouw lijf ruimte inneemt, ook al zit je geest in Japan. Zo roep je je geest als het ware terug naar 'huis', naar jouw lichaam.

Met name als er veel emoties zijn, vraag ik cliënten om zich op hun lichaam te concentreren. Dat helpt om het hoofd rust te geven van alle gedachten die er zijn rondom een emotie. Soms ontdek je dan een heel letterlijk gevoel: je keel wordt dichtgeknepen, er zit een knoop in je buik, of je hart doet pijn. Als je zoiets gewaar wordt in je lichaam, ben je meestal geneigd het weg te redeneren, omdat het niet prettig is. Door in alle rust te focussen op het ongemak, nodig ik het lichaam uit om te vertellen van iets dat nog ongezien is. Eerst vraag ik of het ok is om erbij te zijn. Hoeveel bewustzijn kan dit

ongemak op dit moment aan? Als het goed is, maken we ruimte om te ervaren zonder dat er iets moet. Door het zo vanuit respect aandacht te geven, kan 'iets' wat merkbaar aanwezig is, zich openen. Als je er zo bij kunt zijn, al is het maar even, dan komt er ruimte waardoor het lichaam zich kan ontspannen en zich kan openen. Als dat gebeurt kan er meer informatie vrij komen, vaak in de vorm van een lijfelijke sensatie of een beeld. De beeldtaal komt als een luchtbelletje uit de diepte en brengt nieuwe informatie: een aanwijzing, een clou, hoe je er mee om kunt gaan. Het is een soort dromen terwijl je wakker bent.

IMAGINATIE

Bij imaginatie werkt het tegenovergesteld en bied ik de beelden aan, via geleide fantasie. Het zijn andere of zelfs tegenovergestelde beelden dan waarmee de cliënt op dat moment leeft. Een archetypisch beeld dat in de ziel herkend wordt, bijvoorbeeld het zwaard, als iemand maar geen beslissing kan nemen. Ook hier gaat het om het ervaren van het beeld en wat dit in jou teweeg brengt. Dat zwaard kan als een anker gaan werken bij het maken van keuzes.

HET HELENDE VERHAAL

Helende verhalen gaan over de reis van de ziel, over hoe je als mens je plek vindt in het leven. Over hoe je om kunt gaan met grote levensthema's als leven en dood, ziekte en gezondheid, angst en moed, goed en kwaad, licht en donker. Van binnenuit herkent iedereen de beeldtaal van verhalen: de bron, de gouden sleutel, verdwalen in het bos, de wolf, de IJskoningin. Verhalen scheppen een bedding waarin we kunnen rusten en onze ziel kunnen openen voor wat groter is dan ons persoonlijke verhaal. Dat scheidt verbinding, tilt je uit boven je persoonlijke vernauwing en draagt een breder perspectief aan.

Bij kinderen werkte ik altijd al met verhalen. Sinds een opleiding gebruik ik ze ook steeds vaker met volwassenen. Ze kunnen je laten ontdekken waar het om gaat. Dat ervaar je in alle confronterende directheid, maar toch op een zachte, manier. Je blijft ingebed in de warmte en heelheid van het verhaal waardoor de waarheid die aan je persoonlijke leven raakt, minder naakt voelt. De inbedding helpt om de waarheid te ervaren en er een antwoord op te geven.

Tijdens een sessie vertel ik een verhaal waarin meerdere thema's spelen. Iedereen zal een andere passage kiezen waardoor hij het meest geraakt wordt. In het sprookje van Klein Duimpje kan het zijn dat je geraakt wordt doordat de ouders de kinderen in de steek laten. Of doordat Klein Duimpje het slimme idee had om een spoor in het bos te leggen. Een ander kiest voor de confrontatie met de vraatzuchtige reus of juist met zijn zachtmoedige vrouw. Door het fragment dat het sterkst binnenkomt aandacht te geven en het kunstzinnig om te zetten in beweging of beeld, komt het nog dichterbij de huid.

Ik kan bijvoorbeeld de opdracht geven om met houtskool de sensatie van dat wat je raakte te onderzoeken. Hoe beweegt dat op papier? Welke vorm of welk gebaar neemt het aan en wat doet dit met jou? Het kan even duren voor het helemaal klopt. Er kan kleur bijkomen. Misschien horen er ook woorden of zinnen bij. Wat is de essentie in één zin? Zo maken beeld en woord een dans, roepen elkaar op en versterken elkaar. Op het laatste heb je iets heel puurs in handen wat je nog niet eerder zo hebt gezien en waardoor je jezelf iets beter begrijpt. Door het zorgvuldig te beleven kan deze essentie zich verankeren in je lichaam en kun je het oproepen als dit thema opnieuw speelt.

Ik zou er nog uren over door kunnen praten. Want ik heb zo'n prachtig vak. Maar erover lezen is toch altijd weer anders dan het ervaren. Daar zijn eigenlijk geen woorden voor.'

