

Focussen, een bruggenbouwer

Een gesprek met Marlijn Blok en Suzette Timmers Verhoeven

Odette Aalhuizen en Betsy van den Boogaard

Op zoek voor het herfstnummer van Reliëf naar mensen die zich gespecialiseerd hebben in burnout, zijn wij op het spoor gekomen van Marlijn Blok en Suzette Timmers Verhoeven (zie kader). Zij hebben namelijk dit voorjaar een themadag aangeboden met als titel: "Hoe word ik meer ik; Kunstzinnige Therapie in combinatie met Focussen bij Burnout". Op de vraag of ze iets over hun specialiteit wilden schrijven, stelden ze voor dat wij hen interviewen. Het is zomervakantie en eigenlijk is het wel leuk om hen te ontmoeten en eens rustig uit te wisselen wie ze zijn, hoe ze tot hun samenwerking zijn gekomen en natuurlijk om erachter zien te komen wat de meerwaarde is van kunstzinnig focussen in het proces van een burnout.

Samenwerking en verdieping

De samenwerking tussen Marlijn en Suzette stamt uit hun Werveltijd en is tijdens een onderzoek naar het expressionisme begonnen. Na afronding van de Wervel besluiten ze beiden een focusopleiding te doen bij René Maas in Hilversum en later bij Wilja Westerhof. Dit blijkt een schot in de roos te zijn. Focussen biedt een mogelijkheid om zowel dichtbij de ervaring van de cliënt te blijven, als gebruik te maken van het kunstzinnig therapeutisch proces. Marlijn zegt hierover: "Cliënten bezoeken misschien soms nog een antroposofisch arts, maar vaak hebben ze alleen therapeutische begeleiding van mij. Cliënten willen ook aandacht voor wat er in hen omgaat; ze willen graag hun verhaal kwijt. Hoe zorg ik ervoor dat ik dan niet ga psychologiseren over hun ervaringen? Het focussen is hierbij een goede hulp, want wat ik het mooie van focussen vind, is dat je in het hier en nu kunt blijven, heel dichtbij je ervaring."

Focussen¹

Door middel van focussen richt je de aandacht op je lichaam en maak je contact met je eigen lijf. Je gaat luisteren naar wat je lijf je te vertellen heeft. Veel mensen doen dit van nature, als ze een zware dag hebben gehad, een moeilijk gesprek hebben gevoerd, een ruzie of een onbestemd gevoel hebben van binnen. Ze gaan even zitten en in alle stilte voelen ze na wat er aan de hand is. Iets ligt zwaar op de maag, je voelt een brok in je keel, een knoop in je buik of samengebalde spanning in je rug. Wat is er aan de hand? Je draagt iets (in je lijf) met je mee waar je last van hebt. Door in alle stilte je aandacht te richten op de signalen uit je lichaam, geef je jezelf de ruimte om te voelen. Je begroet datgene wat je tegemoetkomt vanuit je lichaam en je laat weten dat het er mag zijn. Je creëert ruimte voor dat gevoel en je schept voorwaarden om het onbekende zich te laten ontvouwen.

In dit verband vonden we een interessant artikel² met het volgende citaat: "Zoals je organisme zelf weet hoe het een wond moet genezen, zo kent het ook zijn eigen wegen als het om genezing van iets op zielenniveau gaat. Focussen helpt die voorwaarden te scheppen waarin het zelfgenezend vermogen van het organisme zijn werk kan doen. Niet alleen voor genezing en heel worden, ook voor het richting vinden in je leven kun je op je organisme vertrouwen, want het heeft zijn eigen blauwdruk, net als ieder ander organisme. Het weet hoe het in de gegeven omstandigheden het best in overeenstemming met die blauwdruk verder kan gaan. Focussen helpt die blauwdruk te vinden: je wordt meer en meer jezelf. Dat brengt vreugde en ontspanning, kracht en nieuwe energie in je leven."

Eugene Gendlin en Carl Rogers, in de zestiger jaren werkzaam aan de universiteit van Chicago, staan aan de basis van het focussen. Eugene Gendlin ontwikkelde een stappenplan om het focussen in te zetten in de psychotherapie. Tegenwoordig wordt behalve in de psychotherapie het focussen over de hele wereld op veel werkgebieden toegepast. Eugene Gendlin zegt hierover: "Focussen is een ingang in een essentiële manier van zintuiglijk gewaarworden. Elke andere methode werkt effectiever als focussen eraan



toegevoegd wordt. De 'eigen innerlijke wijsheid' van het lichaam vormt de basis van een bewustwordingsproces."³

Burnout

Omgaan met grenzen, oude patronen loslaten, existentiële vragen zoals wie ben ik, wat doe ik hier en hoe kan ik worden wie ik ben – zomaar wat doelstellingen die in de dagelijkse praktijk van de kunstzinnig therapeut te horen zijn. Zo ook in de praktijk van Marlijn en Suzette. Er tekende zich gaandeweg een doelgroep af met specifieke vragen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en dan vooral: hoe ga ik om met grenzen?

Suzette: "Veel mensen met een burnout herkennen zich in het volgende beeld: 'Ik zit in een door-denderende trein, die harder gaat dan ik kan bijbenen. Overvolle geparkeerde wagons sleep ik ook nog even mee. De trein wordt steeds zwaarder. En ondertussen zie ik ook nog eens alles wat in die extra wagons aanwezig is.' Op het moment dat ze in therapie komen, heeft het lichaam hen in de steek gelaten. Het wordt eerder als een verrader ervaren dan als een boodschapper van signalen en achterliggende gevoelens. Dan is het zaak om het sein op rood te zetten." Mensen met burnout lijken de natuurlijke verbinding met hun lichaam verloren te hebben. Signalen uit het lichaam zijn zo'n lange tijd genegeerd dat ze niet meer opgemerkt worden.

Focussen helpt om stil te staan en je te richten op ervaren, om naar het lichaam te luisteren. Om de relatie met het lichaam te herstellen is het een dankbare bruggenbouwer tussen de cliënt, zijn lichaam en een ontwakend bewustzijn van de problematiek waar hij mee worstelt. Het is een zegen als mensen met een burnout geholpen en begeleid worden om de stilte te beleven en met aandacht naar zichzelf en naar de signalen uit het lichaam te luisteren. Zodat zij weer vertrouwen in hun eigen wijsheid kunnen ontwikkelen. Het lichaam is ten slotte een belangrijke basis om het ik tot volle ontplooiing te laten komen. Het dichterbij zichzelf komen en het bevrijden van wat er onbewust in het lijf leeft, geeft hen weer energie. De gewaarwordingen zijn puur en kunnen zich verder ontvouwen in woord of beeld door ruimte en aandacht in het hier en nu. Het hoofd heeft dan even rust, volgt de gewaarwordingen en hoeft alleen maar instemmend te knikken en te herkennen.

Focussen in de kunstzinnige therapie
Kunstzinnige therapie geeft de mogelijkheid om

wat zich kenbaar gemaakt heeft vanuit het onderbewuste – de signalen uit het lichaam – intens te ontmoeten, aan te kijken, onder ogen te zien, te beleven en naar buiten te brengen. Kortom, het onderbewuste gaat een verwerkingsproces aan en ontwikkelt inzicht in de achterliggende dynamiek van een burnout. Suzette vertelt hierover: "Als kunstzinnig therapeut gaan we bij de beeldvorming uit van de waarneming en van de biografie van een cliënt, aangevuld met onze eigen intuïtie. Het focussen – de lijfelijke gewaarwordingen en de innerlijke beelden van de cliënt – biedt een waardevolle aanvulling binnen de beeldvorming en bij de begeleiding van het kunstzinnig therapeutisch proces." Marlijn vult aan: "Het lijkt voor veel mensen aan de tijd te zijn om innerlijke beelden aan het licht te laten komen ter ondersteuning van een persoonlijk transformatieproces" Door open vragen te stellen en te bevestigen wat de cliënt aandraagt, begeleid je als therapeut het focusproces. Waar voel je dat vage gevoel in je lijf? Welke kleur, vorm, klank heeft het? Welk woord hoort erbij? Je helpt cliënten de aandacht op hun lichaam te richten en zich te concentreren op iets dat ze in eerste instantie vaak vaag beleven. Het onbekende wordt op deze manier begroet en ontvangt een warm welkom. Het krijgt ruimte om zich uit te spreken via de lichamelijke gewaarwording in kleur, vorm en beeld. Het focus- en kunstzinnig proces verloopt via het feitelijk fysiek ruimte innemen naar ruimte maken voor wat je innerlijk belast. Een stap diepergaand is het lijfelijk gewaarworden en daaraan een beeldkarakter toekennen in de vorm van een woord, beeld, klank of kleur. Dit beeldkarakter rijst vanuit het lijf op om vervolgens in het bewustzijn (h)erkend te worden. De therapeut begeleidt ook dit proces door te bevestigen en door open vragen te stellen. De cliënt laat het beeld als het ware resoneren en onderzoekt het. Klopt het beeld? Wat vertelt het me? Wat vindt mijn lijf er van? Het is een transformerend proces dat zich ter plekke laat ervaren door de veranderende gewaarwordingen.⁴

Als laatste stap in het focusproces kijkt de cliënt welke weg afgelegd is en neemt hij de essentie mee naar het dagelijks leven. Het lichaam fungeert dus als een brug naar verdere verdieping en transformatie van de hulpvraag middels kunstzinnige therapie.

Wederzijdse versterking

Marlijn: "Binnen de kunstzinnige therapie wordt er steeds opnieuw een weg gezocht om het



denken, voelen en willen van een cliënt zo optimaal mogelijk te verbinden en in evenwicht te brengen. Soms is het van belang dat dit proces met aandacht via het 'doen' plaats vindt aan de hand van impressieve oefeningen die directief aangeboden worden. Mijn ervaring is dat mensen met een burnout daarnaast ook veel baat hebben bij het oefenen in bewust aanwezig zijn met lichaam, ziel en geest.

In de beginfase van de therapie richt ik de aandacht sterk op hoe een cliënt aanwezig is. Ik begeleid de cliënt om de aandacht bewust *thuis* te brengen, bij zijn eigen lijf. Vervolgens werk ik binnen dezelfde sessie meestal directief met impressieve oefeningen. Ook daarbij maak ik gebruik van de attitudes vanuit het focussen door bijvoorbeeld het weidse, stromende blauw dat ze geschilderd hebben mee naar binnen te laten nemen en het van binnen te laten resoneren. Soms in stilte en soms zijn er gewaarwordingen waarover de cliënt wil vertellen."

De afwisseling tussen focussen en kunstzinnig werken werkt wederzijds versterkend. De door focussen naar boven gekomen beelden kun je kunstzinnig verwerken. De dan zichtbare beelden uit het onderbewuste kunnen herkend, gestructureerd en geïntegreerd worden. Het tastende luisteren naar het onderbewuste wordt versterkt door het beeldend uit te drukken in lijn, kleur of vorm binnen de kunstzinnige therapie.

Aan de hand van het gemaakte werk kun je weer stappen van het focussen inzetten en daarmee de betrokkenheid van de cliënt versterken. Er ontstaat een bewustwordingsproces; persoonlijke belemmeringen komen aan het licht, die vervolgens weer meegenomen worden in de kunstzinnige oefening en het focusproces. Deze afwisseling maakt dat denken, voelen en willen weer (meer) met elkaar in contact komen.

Praktijkvoorbeelden⁵

Marlijn vertelt over een zeer ernstig depressieve en uitgeputte vrouw – Ida – die bijna binnen komt vallen en nauwelijks op haar benen kan staan. Aan de hand van het focussen helpt ze Ida te gronden: "Voel maar hoe je op de stoel zit. Voel dat je lijf er is. Voel de ruimte die je inneemt." De tranen van de vrouw vloeien rijkelijk. Het is stil. Marlijn is met aandacht aanwezig. Ze bevestigt en benoemt de situatie: "Zo is het nu." Op zo'n moment helpt ze iemand bezit te nemen van zijn lichaam, in te dalen en zijn lichaam te bewonen met datgene wat er op dat moment is. Dat is de eerste stap van het focussen: je verwelkomt jezelf – je mag er

zijn! De therapeut schenkt de cliënt ruimte om ruimte in te kunnen nemen. Suzette vertelt hoe ze soms het focusproces op gang brengt door de cliënt de opdracht te geven een boom te tekenen. "Vervolgens bekijken we samen het beeld van de boom en laat ik de cliënt navoelen. Ik geef hem de opdracht om eens te gaan staan zoals de boom en dan te voelen hoe het is om die boom te zijn? Via het beeld van de boom komt de cliënt in een proces van bewustwording van zijn of haar lichaam."

Een ander voorbeeld uit de praktijk van Marlijn toont duidelijk de verschillende fasen in het kunstzinnig focusproces. Marja is herstellend van een burnout en zet haar eerste voorzichtige schreden weer op de werkvloer. Ze zegt dat het aan de orde is om ruimte te maken voor nieuwe keuzes en merkt daarbij dat het belangrijk is dat zij haar grenzen beter leert aan te geven. Verantwoording ervaart ze heel snel als 'moeten' en dat wil ze niet meer.

Ruimte begrenzen; "Ik laat haar eerst lijfelijk haar ruimte innemen en daarna kiezen uit diverse maten papier. Ze kiest het grootste vel en legt het horizontaal voor zich neer. Met gesloten ogen voelt ze of het klopt. Vervolgens kiest ze tussen de viltstiften de dikste uit. Ik vraag haar goed te kijken naar het formaat blad en af te tasten waar zij haar kader wil zitten. Ze tast het papier af en voelt van binnen na. Tijdens de omkadering zet ze eerst de horizontale lijnen neer, daarna komen de verticale lijnen en die geeft ze een dubbele lijn. Ik spiegel haar door te benoemen wat ze heeft gedaan. Ze zegt dat ze de verticale lijnen ook erg belangrijk vindt en daarom een extra lijn gegeven heeft: 'zodat niet alles van buiten binnenkomt.'"

De eigen ruimte innemen; "De ruimte mag gevuld worden met kleur. Focussend gaan we kijken welke kleuren er in haar naar boven komen, waar ze die ervaart en wat ze haar vertellen. Marja kiest voor blokkrijt. Als ze focust verschijnen de kleuren groen en rozig. Het groen ervaart ze in haar benen en daar omheen. Het roze meer om haar heen en in haar armen. Ze brengt de kleuren aan binnen het kader dat ze heeft getekend; het roze komt meer in de bovenste helft en het groen meer onderin. Ik vraag haar opnieuw dit mee naar binnen te nemen. Onderin haar lijf voelt het nu veel rustiger en bovenin onrustig. Als ik vraag wat ze daar nodig heeft, zegt ze: 'Bescherming en verbinding.' Terwijl ze het benoemt, wordt het bovenin rustig en er ontstaat een verbindend geel



tussen het groen en het roze. Het voelt nu als een geheel. Ook dat geeft ze weer in haar getekende ruimte."

Integreren; "Tot slot kijken we wat het kleurenbeeld haar vertelt. In het groen ervaart ze het levendige nieuwe, in het roze zachtheid. Het groen is omgeven door het roze. Het groen springt eruit. Het roze vult heel veel ruimte. Ze zegt dat er veel zachtheid nodig is en dat dit voor haar betekent: 'Het erbij zijn zonder moeten en zacht blijven naar mezelf, ook als ik verantwoording draag.' En, voegt ze er aan toe: 'Dat heb ik zelf in de hand.' Ontspannen verlaat ze de ruimte."

Conclusie

Focussen is een individueel proces dat je dicht bij jezelf brengt. En dat is waar mensen met een burnout zolang aan voorbij zijn gegaan. Focussen helpt je trouw te zijn en te blijven aan wat je lichaam je vertelt. Lichaam, ziel en geest leren opnieuw samen te werken, waardoor je weer op jezelf kunt rekenen. Kunstzinnige therapie helpt de verbinding te leggen en te onderhouden tussen het onderbewuste en het bewustzijn. Door uitdrukking te geven aan het onderbewuste, ontstaan beelden in kleur, lijn en/ of vorm. Die beelden worden herkend, begrepen en ingezet in het helingsproces.

Nawoord

Aan een oeroud Hollands rivierlandschap langs de IJssel aan de rand van Zwolle, ligt het Engelse park; een sfeer van ruimte, steeds veranderende wolken, koeien in de wei en op de achtergrond vogelgezang in de bomen. Hier ontmoetten wij Marlijn en Suzette voor het interview. Toen was het zomer, nu is het alweer herfst. Wat vliegt de tijd!

We hebben de tijd genomen om woorden te geven aan het bijzondere proces van focussen, kunstzinnige therapie en burnout. Tijdens het schrijven komt er steeds een uitdrukking naar boven: "Oefening baart kunst". Ja, we merken dat je focussen echt moet doen en ervaren en steeds weer kunt oefenen. Maar er komen ook vragen naar boven. Hoe verhoudt het focussen zich tot de verschillende meditatieoefeningen zoals Rudolf Steiner en anderen hebben beschreven? En wat zal het interessant zijn om de twaalf zintuigen in relatie tot het focussen, de kunstzinni-

ge therapie en burnout in beeld te brengen. Wie voelt zich geroepen? Ondertussen grazen de koeien verder en herkauwen hun kost, starend over de voort stromende rivier. Op de achtergrond klinkt een instemmend vogelgezang; hoe zit het met focussen en muziektherapie?

Marlijn Blok

Marlijn is in 1995 afgestudeerd aan de Wervel. Marlijn heeft sinds haar afstuderen in verschillende therapeutische leefgemeenschappen gewerkt, vierenhalf jaar als begeleider van jongvolwassenen met psychiatrische problematiek. Ze verandert van werkring en gaat werken op Arta in Hamingen, een eerste opvang voor mensen in de verslavingszorg. Daarnaast start Marlijn met een praktijk voor kunstzinnige therapie voor kinderen en volwassenen. Vanuit haar praktijk heeft ze lange tijd mee vormgegeven aan het 'Kunstzinnig Jaar' te Zwolle waar kunstzinnig werken in dienst stond van het persoonlijke ontwikkelingsproces. In 2007 heeft Marlijn haar Bachelor of Arts Therapies (BAT) behaald aan de Hogeschool van Leiden.

Suzette Timmers Verhoeven

Suzette is in 1995 afgestudeerd aan de Wervel. Ze begint in dat jaar een praktijk voor kunstzinnige therapie voor volwassenen, waarmee ze individueel werkt. Samen met een antroposofisch fysio - meridiaan therapeut geeft ze cursussen met als doel ontspanning en cursussen met een meer inzichtelijke karakter, zoals omgaan met negatieve stress. Als kunstzinnig therapeut met een verpleegkundige en Jungiaanse achtergrond doceert ze een aantal jaren aan een opleiding voor kunstzinnige therapie waar ze vakken als anatomie, fysiologie en pathologie combineert met kunstzinnige therapie.

- 1 Zie ook: Muriël Remmerswaal: Kunstzinnig focussen in: Reliëf Lente 2004
- 2 Christine Langeveld en Erna de Bruijn; Focussen Je eigen lijf weet meer dan je denkt. Als artikel verschenen in Psychoscriptum, het Kwartaalblad van de Onafhankelijke vereniging voor Psychosociaal Werkenden, jaargang 6, winter 2002
- 3 Focusing-Oriented Art Therapy, Laury Rappaport, 2009
- 4 Zie ook: <http://www.focusing.org/neder.html#zesstappen>
- 5 De namen Ida en Marja zijn gefingeerd



Ervaringen van een deelnemer van 'Hoe word ik weer meer IK'

Marchje Woudstra

Bij de voorbereiding van het herfstnummer heeft de redactie van Reliëf deelnemers aan de workshop 'Hoe word ik weer meer IK – Kunstzinnige therapie in combinatie met focussen bij burnout', die het afgelopen jaar verschillende keren is aangeboden door Marlijn Blok en Suzette Timmers Verhoeven (zie ook elders in dit blad) gevraagd om iets over hun ervaringen te vertellen. Marchje Woudstra, zelf kunstzinnig therapeut, was bereid hierover iets te schrijven.

Ik had me maanden geleden al opgegeven voor deze workshop. Gewoon, uit algemene interesse. Een paar weken vóór de workshop diende zich een cliënt aan: burnout. En een paar weken na de workshop weer een cliënt met burnout. Zomaar uit het 'niets'. Ik ga naar de workshop en die is in mijn beleving helemaal perfect. Kortom: het universum spande samen om mij te laten focussen op therapie voor mensen met burnout.

Hier volgt een impressie van de workshop.

Het speelt zich allemaal af in een piepklein kerkje op een zonnige dag, ergens in de buurt van Deventer. De zon schijnt gewijd naar binnen, wij zitten in een cirkel en luisteren naar het magische verhaal van de zeehondenvrouw. Ondertussen greinen we op een rond papier op onze schoot. Heel ontspannen; gewoon beweging, kleur. Er komt vanzelf een beeld boven.

We zien prachtige beelden van elkaar, heel verschillend, maar ook heel universeel. We zijn allemaal vrouwen die dit vrouwenthema heel goed invoelen. Het geeft mij een saamhorig vrouwgevoel.

En dan ... gaan we focussen op ons lichaam: waar gaat dat beeld resoneren? Vragenderwijs en heel rustig nemen Marlijn en Suzette ons mee naar binnen. Ik voel de druk, de zwaarte, in mijn nek en schouders. Later op de dag gaan we verder met het thema van de zeehondenvrouw en haar pels, haar huid. In kleine groepjes bijeen kleuren we met pastel een contour van ons lichaam. En we verbinden ons met die contour, die pels. Stapsgewijs gaan we op papier naar de plek die aandacht vraagt en geven het waar het behoefte aan heeft. Het is heerlijk om er liefdevol aandacht aan te schenken. De zere plek kan helen of transformeren. Er ontstaat daarbij een kernachtige affirmatie die we er onder schrijven.

Dit verhaal en het kunstzinnig uitwerken is me heel erg bij gebleven. Maar gedurende de dag is ons veel informatie aangereikt. Hoe ontstaat burnout, welke fases kent het, wat gebeurt er in je lichaam en waarom. Marlijn en Suzette wisselen gedurende de dag theorie af met opdrachten. Aan het eind van de dag worden we als behandelaar aan het werk gezet. In groepjes gaan we aan de slag met de vraag: Welke kunstzinnige opdracht zou je iemand kunnen geven, passend bij de fase waar de cliënt in zit? Er worden hele inspirerende opdrachten genoemd. Zelfs zonder specifieke burnout-problematiek is het leuk om te horen waar iedereen al eens mee heeft gewerkt en welke ervaring er mee is opgedaan.

Het was een goede dag. De combinatie focussen en kunstzinnige therapie vond ik verrijkend en de moeite waard om me verder in te verdiepen.

