



Uit je hoofd en in je lichaam

Afke Roggeveen

“Iemand die stevig in zijn schoenen staat kan beter incasseren! Hij of zij functioneert beter en kan werken aan zijn/haar eigen herstel”.

Deze tekst geeft wat mij betreft goed weer waar de meer lichaamsgerichte kunstzinnige therapie een sterke bijdrage aan levert. Vervolgens een treffend perspectief van Don van Zandwijk in het vorige NVKT blad: “Het is belangrijk dat de kunstzinnige therapie zich een onderdeel weet van de maatschappij waarin we nu leven (...) als je vertrouwen hebt kom je op nieuwe vormen terwijl de kern, de innerlijke vorm blijft bestaan”.

Voor mij staat bokscoaching als onder-

steuning bij de kunstzinnige therapie voor zo'n mogelijk nieuwe vorm, waarbij de kern van kunstzinnige therapie behouden blijft. Het past goed bij mij als kunstzinnig therapeut en bij deze huidige tijd. Dit laatste merk ik aan de aanmeldingen die ik krijg voor kunstzinnige therapie. Daarin wordt meer dan eens expliciet naar de aanvulling van bokscoaching gevraagd. Ik merk in de praktijk dat het zeker een meerwaarde heeft, juist als ondersteuning van het kunstzinnig therapeutisch proces.

Uiteraard zijn er vandaag de dag binnen de kunstzinnige therapie velerlei werkvormen inzetbaar die al lichaamsgericht

werken. Afhankelijk van de therapeutische hulpvraag en de energie van de cliënt, kan worden gedacht aan onder andere:

beeldhouwen met hardere steensoorten zoals marmer, serpentijn en albast boetseren met grote hoeveelheden klei, groot bewegend (dynamisch/vorm) tekenen met krijt of in zand.

Met name de onderste vier zintuigen worden op deze wijze sterk aangesproken, te weten: tastzin, levenszin, bewegingszin en evenwichtszin. Dit zijn de zintuigen waarmee je je lichaam ervaart en je je oriënteert op de ruimte om je heen.

Bokscoaching als lichaamsgerichte aanvulling op kunstzinnige therapie

De waarde van lichaamsgericht werken binnen de kunstzinnige therapie

Wat mij betreft is de waarde van lichaamsgericht werken dat het de cliënt present maakt: in het hier en nu aanwezig laat zijn, iets wat in deze hectische en behoorlijk cognitief georiënteerde tijd een hele uitdaging is. Present zijn is volgens mij een voorwaarde voor het kunstzinnig therapeutisch proces. Ik geloof dat het doel van therapie is om de kwaliteit van leven in het hier en nu te verbeteren. Daarvoor is het belangrijk om stil te staan bij wat men ervaart in het moment. Verder helpt lichaamsgericht werken spanning en stress te ontladen, vertrouwen te krijgen in- en te luisteren naar je lichaam en vermindert het de neiging tot piekeren aanzienlijk.

Waarom nu juist boksen als lichaamsgerichte werkvorm?

Boksen vraagt om een hele explosieve vorm van energie, waardoor je direct uit je hoofd en in je lichaam komt. Je kan niet anders dan geheel in het hier en nu aanwezig zijn. De wijze waarop ik het boksen aanbied is sterk mindful gericht met alle aandacht voor het

lichaam en wat voor een signalen het geeft. Zo begin ik de sessie bijvoorbeeld vaak met een meditatieve bodyscan gevolgd door het schetsmatig op papier zetten van hoe je je hoofd (denken), je gevoel en je lichaam op dat moment ervaart (in kleur en vorm en in verhouding tot elkaar). Dit doen we aan het eind van de sessie opnieuw. Het maakt heel inzichtelijk wat het boksen heeft gedaan. Meer dan eens is het hoofd bij start van de sessie de meest dominante van de drie. Aan het eind van de sessie is dit vaak anders, of is het denken opgeklaard. Spanning in het lichaam neemt gedurende de sessie vaak af: voeten en handen kunnen gaan tintelen. Ook na elke oefening laat ik even navoelen wat de oefening met je heeft gedaan zodat je steeds beter naar je lichaam leert luisteren en signalen beter leert interpreteren. Je zou kunnen zeggen dat bokscoaching als het ware een overtreffende trap is in de lichaamsgerichte werkvormen die we al kennen. De keuze om mijzelf verder te scholen in bokscoaching en het zo nu en dan in te gaan zetten in het beeldend therapeutische proces, voelde voor mij als heel natuurlijk. Ik boks al jaren zelf met veel plezier.

Bokscoaching als aanvulling op de kunstzinnige therapie

De bokscoachsessies en kunstzinnige therapie sessies zijn met elkaar verweven in de vorm zoals ik die aanbied. Zo kan het zijn dat ik voorafgaand aan de kunstzinnige sessies even met de cliënt boks, of dat ik kunstzinnig sessies afwissel met boks sessies. Bij bokscoaching moet je overigens niet alleen aan boksen als zodanig denken, maar ook aan ademhalings-, evenwichts- en samenwerkingsoefeningen en meer ruimtegeoriënteerde oefeningen.

Cliënten geven vaak al na één of enkele sessies aan dat bokscoaching een meerwaarde heeft naast de kunstzinnige therapie: ze voelen zich beter 'in hun lijf zakken' en verwonderen zich over

hun fysieke kracht. De meesten vinden het eerst wel spannend maar eenmaal gestart ervaren ze het als bevrijding zo met het lichaam op deze wijze bezig te zijn. Ook kunnen ze zich daarna vaak veel beter focussen op het kunstzinnig werk.

Uiten maar ook 'innen'

Een vooroordeel over boksen is nogal eens: 'Ah dat is voor mensen die zich moeten afreageren'. Maar boksen is zoveel meer! Met boksen leer je je niet alleen te uiten maar ook te innen, te incasseren. Het helpt je steviger in je schoenen te staan doordat je leert door te zetten, ook als het (l)even moeilijk wordt. Zo kunnen we bijvoorbeeld onderzoeken hoe groot je ruimte is, door dit om je heen als cirkel op de grond te tekenen met krijt. Hoe voelt het als iemand die ruimte al boksend wil betreden? Kun je die ruimte ook fysiek verdedigen? Of haak je al snel af? Laat je letterlijk iemand over je grens gaan? Is die ruimte eigenlijk wel groot genoeg? Hoe kun je daadwerkelijk voor die eigen ruimte gaan staan ook in je dagelijks leven? Dat kun je al boksend heel goed verkennen. Mijn ervaring is dat het juist daarom voor mensen met internaliserende problematiek heel goed werkt. Het vergroot de weerbaarheid en helpt bij het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld.

Voorbeeld uit de praktijk

Ik heb met een jonge dame gewerkt die door vele operaties in haar jeugd al vroeg heeft geleerd zich sterk aan te moeten passen en vriendelijk te zijn tegen iedereen met een witte jas, terwijl niet alle operaties vlekkeloos waren verlopen. Daarbij kwam dat ze door haar autisme het fysieke contact van het ziekenhuis personeel (iets wat niet te voorkomen was bij al die operaties) als enorm ingrijpend heeft ervaren. Dit leverde een groeiend gevoel van onmacht en boosheid op, waarmee ze niet uit de voeten kon. Ze kwam bij mij in de therapie met de volgende hulpvragen:



Naast haar werk in haar eigen praktijk is Afke Roggeveen op dit moment bezig een werkatelier in te richten bij een nieuw geopende vestiging van Care to Change (SGGZ poli) in Haarlem. Samen met een team van specialisten is zij deze vestiging aan het opstarten. Voorheen heeft Afke jaren lang gewerkt als beeldend therapeut bij de Borgstichting in Haarlem, onderdeel van Lievegoed GGZ. Hier heeft zij veel gewerkt met klei en steen en is de meer lichaamsgerichte kunstzinnige therapievorm verder gaan ontwikkelen. Zij specialiseerde zich in bokscoaching als aanvulling op de lichaamsgerichte kunstzinnige therapie, het groot boetseren en trauma sensitieve ondersteuning. Voor meer informatie over Afke Roggeveen en hoe zij werkt zie haar website www.afkeroggeveen.nl.

- Help mij om te leren gaan met gevoelens van onmacht en boosheid.
- Help mij te onderzoeken wie ik ben, los van het sociaal wenselijk gedrag.
- Help mij te leren mijn eigen grenzen beter aan te geven en mijn ruimte in te nemen.

Met deze hulpvragen zijn we aan de slag gegaan. Afwisselend hebben we gewerkt in kunstzinnige sessies en boks sessies.

Eerst heeft ze aan een serie zelfportretten gewerkt. Daarbij bleek dat kleur een belangrijk element was, dat ze steeds veranderde in de portretten afhankelijk van de dag dat ze het portret maakte. Hierna hebben we middels een aantal boks sessies onderzocht wie zij in de kern is en wil zijn en wat ze wil loslaten. De energie van onmacht en boosheid leerde ze hierbij om te zetten in energie bij het boksen (en wauw wat een kracht kwam daar vrij!). Ook heb-

ben we geoefend met leiden en volgen. Hier kwamen hele mooie inzichten uit voort, zoals het inzicht dat ze eigenlijk een heel gepassioneerd en enthousiast persoon is. Daarnaast de realisatie dat ze best wel op de voorgrond wil treden en dat ze goed weet wat ze wil, als ze de tijd neemt om naar zichzelf te luisteren. Ze neemt ook graag de leiding zo nu en dan. Kwaliteiten die tot nu toe niet goed 'uit de verf' kwamen.

Op een gegeven moment moest ze verhuizen, wat haar behoorlijk veel stress opleverde. Het liefst negeerde ze het verhuizen zo lang mogelijk. Toen zijn we weer overgestapt op kunstzinnige therapiesessies. In de therapie voerde ze een kleurenonderzoek uit, om uit te vinden welke kleuren bij haar passen en welke kleuren ze haar kamer wilde geven. Ze heeft een ontwerp voor haar nieuwe kamer gemaakt. Dit heeft ze ook uitgevoerd, haar kamer is voor het eerst echt een plek waar ze

zich thuis voelt. Ze heeft in de therapie enorme stappen gemaakt in het ruimte innemen, ze heeft een positiever zelfbeeld ontwikkeld, heeft zich beter leren uitspreken en is daadkrachtiger geworden. Onder andere in het aangeven waar haar grenzen liggen. We zijn er beiden van overtuigd dat juist de combinatie van boksen en kunstzinnige therapie hier een sterke bijdrage aan heeft geleverd.

Een Japanse kunstenaar die het boksen en action painting heeft samen gebracht is: Ushio Shinohara: zie 'boxing painting performance, Asian cultural council (ACC) 2016' <https://youtu.be/6agcXN6xIbU>