

Carolien Tsao  managing editor



Arty farty

Onder de Cosmogirls sta ik bekend als heuse DIY-queen. Toen ik vertelde dat ik voor deze pagina een kunstzinnige therapiesessie had ingepland, vond iedereen dit op m'n lijf geschreven. Maar eerlijk is eerlijk, uiteindelijk stap ik met mixed feelings in de auto richting de sessie. Ik heb er zin in, maar vind het ook spannend. Want help, therapie? Hoewel ik in DIY'en best goed ben, is praten over me, myself and I iets ingewikkelder voor deze meid.

Wat

Kunstzinnige therapie bij Afke Roggeveen

Omschrijving

Bij Afke ligt de focus op non-verbale therapie, en kom je via kunst, beweging en contact met de natuur opnieuw in balans. En nee, hiervoor hoeft je niet creatief te zijn.

Prijs

Check Afkeroggeveen.nl voor alle tarieven.

Ik ben die dag op kantoor en stap halverwege de middag in de auto naar Haarlem, waar ik woon en waar de praktijk van Afke Roggeveen te vinden is. *A bit stressed,*

want ik zit midden in een drukke periode op werk. Dat is dan ook precies wat ik hoop los te kunnen laten als ik eenmaal tegenover Afke zit. Wat ik verder kan verwachten van het aankomende uur, weet ik eigenlijk niet zo goed. Ik heb nog nooit een therapiesessie gehad (I know – het kan juist preventief zoveel voor je doen), plus ik besluit er zo blanco mogelijk in te gaan en het allemaal op me af te laten komen. Na een korte introductie over wat ze doet en hoe zo'n kunstzinnige therapiesessie in elkaar steekt, kunnen we van start. Een noot vooraf: wat we in dit uur gaan doen, staat natuurlijk niet in verhouding met de zo'n tien sessies die je normaal gesproken bij Afke hebt. Maar ze laat me graag proeven van wat het kan zijn. We beginnen met ademhalingsoefeningen en ik vertel Afke dat ik me nogal gehaast voel nowadays. Ik heb het druk en mis het gevoel van zeeën van tijd hebben – het gevoel dat ik had tijdens mijn drieweekse reis naar China afgelopen oktober. Afke vraagt me om één specifiek moment tijdens die vakantie te beschrijven, alsof het in het nu gebeurt. Op dit fijne gevoel baseren we de rest van de sessie. Dan komt het kunstzinnige om de hoek kijken. Ik neem plaats achter een schildersezel en mijn zelfgekozen nummer galmt door de speakers: *Water Under The Bridge* van Adele. Met gesloten ogen en op de beat van de muziek beweeg ik met een krijtje over het doek. Nu wordt duidelijk dat het tijdens deze vorm

van therapie vooral draait om doen, en minder om echt het praten wat je bij de psych misschien voor je ziet – al is dit natuurlijk wel een onderdeel ervan. Daarna gaan we boetseren, ook weer met onze ogen dicht; je gaat hierbij dus echt op je zintuigen af. Ondertussen zijn we stil, tot Afke op een gegeven moment vraagt welke kant mijn gedachtes opgaan. Euhm, ik denk geloof ik aan... niks? Dat heb ik echt nooit. Volgens Afke is dat precies de bedoeling van de boetseeroefening. "Ik hoop dat je ervaart dat het gevoel van rust niet afhangt van drie weken vakantie en je het gevoel van 'zeeën van tijd' bij jezelf kan oproepen. Je vertraagt en bent in het hier en nu," geeft ze me mee. Tot slot vraagt ze me wat ik mezelf gun: een moment van me-time en me niet schuldig voelen als ik daarvoor een afspraak afzeg. Dat schrijf ik op een briefje en stop ik in de geboetseerde bal die ik net heb gemaakt. Het idee is dat ik die op een dag openbreek en dat briefje dan ook echt volg. Stiekem kan ik niet wachten, maar met de sessie nog vers in m'n hoofd én een lichter gevoel op de terugweg beleef ik de momentjes voor mezelf al een stuk bewuster.

