

Tekenen? Dat kan ik niet.
Boetseren? at is meer iets voor kleuters.
Schilderen? Dat heb ik nog nooit gedaan.

Veel gehoorde uitspraken van mensen die voor de eerste keer komen bij beeldende therapie, activiteitenbegeleiding of een creatieve kunstklas.

Een blik op de website van het FocusNetwerk laat zien dat er enkele focussers zijn die een combinatie tussen

beeldend werken en focussen toepassen. Ook weet ik dat diverse niet-Netwerkkleden dit doen. Er is zelfs afgelopen zomer een studente creatieve therapie afgestudeerd aan de Hogeschool van Arnhem & Nijmegen op de vraag hoe focussen valt in te passen in beeldende therapie (zie pag. 5). Voor zover ik weet zijn minstens tien mensen in Nederland bezig met focussen en beeldend werken.

Twee wensen die bij mij spelen zijn 1: de aanstaande Focus-Netwerkdag organiseren en een beeldend tintje geven en 2: een Interest Group 'Beeldend Focussen' in het leven roepen.

De Netwerkdag krijgt inderdaad een beeldend tintje! Marina Meijer-Graafland, Mary Koomen-van Hattum, Helena Salomonson-Wasz en ik zijn vol passie bezig daar vorm en inhoud aan te geven.

'Verbeelding' is een ruim begrip. Wij denken dat 'inbeelden', 'verbeelden' en 'uitbeelden' de focusser genoeg mogelijkheden en vrijheid bieden om een goede netwerkdag te hebben.

Tijdens de dag is er ruimte om je innerlijke beelden uit te beelden op de wijze die jij wilt. Schrijven, bewegen, dansen, wandelen, schilderen, tekenen behoren tot de mogelijkheden, maar je kunt ook gewoon focussen met een maatje, eventueel ingaand op wat de inleidende groepsessie je bracht. Spreekt dit jouw verbeelding aan? Schrijf je dan nu in! (Op de bijlage Netwerkdag staat hoe dat in zijn werk gaat).

Ten tweede mijn wens om een Interest Group 'Beeldend Focussen' te starten. Met meerdere focussers heb ik hierover al contact gehad en zij lijken enthousiast. Ik heb nog geen idee hoe dit er concreet uit kan gaan zien. Ik dacht eraan om de mensen waarvan ik weet dat ze beeldend bezig zijn, uit te nodigen voor een kennismaking. Ik stel me zo voor dat we een paar keer per jaar bij elkaar kunnen komen om al focussend te schilderen, tekenen, boetseren e.d. Ook zouden we de mogelijkheden die beeldend focussen biedt verder kunnen onderzoeken, uitdiepen en verwoorden.

Als je hierin geïnteresseerd bent, neem dan contact met me op, dan gaan we aan de slag.

Terugkomend op de eerste regels van dit schrijven: mijn ervaring is dat focussen helpt om dergelijke bezwaren te overwinnen. Wanneer je vanuit een focuservaring beeldend aan de slag gaat, ben je veelal in staat om in contact met je felt sense te voelen hoe die tot uitdrukking wil komen en of het beeld dat ontstaat klopt met je innerlijk beleefde ervaring.

Bij Beeldend Focussen gaat het niet om een kunstwerk als eindresultaat maar om het innerlijk proces dat gestalte krijgt, dat zichtbaar wordt in vorm, kleur, beweging. Soms weten je handen beter uit te drukken wat er vanbinnen gebeurt dan in woorden mogelijk zou zijn.

Maar misschien heb je, om welke reden dan ook, wel een gruwelijke hekel aan beeldend werken. Wie weet hoe bevrijdend het dan kan zijn om die gruwelijke gruwelijkheid eens lekker uit te beelden. Om er vervolgens achter te komen dat je er dus echt een hekel aan hebt en het nooit meer wil doen. Of iets anders te ervaren. Gruwelijk, heerlijk, of iets daartussenin!

Dit is slechts een kleine impressie van wat er mogelijk is. Wat Beeldend Focussen voor jónu kan betekenen, kun je achterhalen door het te dóen!

Ik hoop jullie allen dan ook te zien op de aankomende Netwerkdag.

Mensen die geïnteresseerd zijn in de Interest Group Beeldend Focussen zijn van harte uitgenodigd contact met mij op te nemen.

Muriël Remmerswaal
Focusbegeleider en Beeldend Therapeut
Werkzaam in de GGZ en in een eigen praktijk

www.murielremmerswaal.nl
muriel@murielremmerswaal.nl

