

Dit jaar voel ik voor het eerst dat ik mijn eigen verantwoordelijkheid neem voor een opleiding. Mijn opleiding. Langzaam durf ik de schoolse manier van stof slikken los te laten. Ik denk na over wat ik wil leren en wat nodig is voor mij om uit te werken. En eindelijk eindelijk ben ik begonnen aan mijn individuele sessies. De eerste keer met een steen in mijn hand als steun, de tweede keer zat hij in mijn zak, de derde keer in mijn tas en de vierde keer bleef de steen thuis. Inmiddels volg ik mijn gevoel en maak een afspraak omdat ik dat wil.

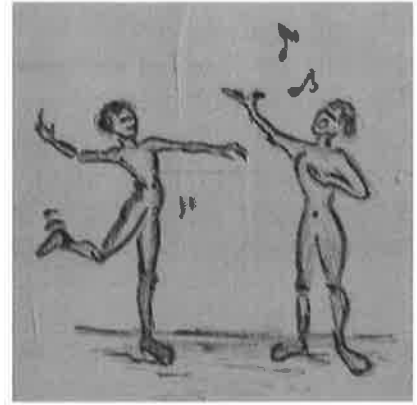


Personlijke ervaringen van studenten  
Gestalt-Art opleiding OLFLO (uit opleidings verslagen)  
Gestalt-Art als waardevolle groei en zingevingsweg

*mooi hoor.*

Ik voel nu een hele andere verantwoordelijkheid dan de verantwoordelijkheid die ik altijd gedragen heb maar ik waar ik in feite niet voor uitgerust ben. Dat gevoel overal verantwoordelijk voor te zijn, zonder het te kunnen dragen, heeft niets te maken met de verantwoordelijkheid die ik nu voel voor mijn eigen leven, mijn projecties, mijn emoties.

Ik heb dit jaar (+ vorig jaar) geleerd te *bewegen op muziek* en mijn *stem* in te zetten met het zingen van de namen, het uitstoten van letters, het jibberisch kletsen. Dit zijn enorme drempels voor me geweest, maar ik heb het gedaan en het heeft me bevrijd van een stukje schaamte. Het viel af en toe niet mee om het oordeel wat ik op mezelf had, los te laten. Ik vind het nog steeds doodeng om mijn stem anders dan pratend te gebruiken en wil hier ook meer mee oefenen. Wat me hielp, was dat ik op elk moment de keuze had. Niemand verplichtte me dit te doen, ik heb er zelf voor gekozen en dat sterkt me. **Ik durf het!**



*Red mij niet*

Blind zijn

Alles loopt door elkaar  
Ik onderscheid niets  
Dat is nu zoals blind voelt  
Ik tast in het duister  
Op zoek naar zelf  
Ik weet het niet  
En toch mag het er zijn  
Dat is toch wel stoer van mezelf.

Is de stoere man ook blind voor zichzelf?  
Stoer doen terwijl ik me zwak voel  
Door het toe te laten  
Kan ik het zien  
Leer ik kijken naar mezelf  
Zoals ik echt ben

Maar ik weet nog niet  
Waar het heen gaat  
Chaos die heen en weer springt  
Een knooppunt ontstaat  
Gaat het door  
Of weer terug

Zie ik het wel  
Zie ik het niet  
Ben ik echt blind  
Of hou ik me van de domme  
Laat ik het bewust worden  
Ben ik trouw aan mezelf  
Kies ik voor vrijheid  
Ja, anders was ik hier niet aan begonnen



*Wat een mooi proces beschrijven*

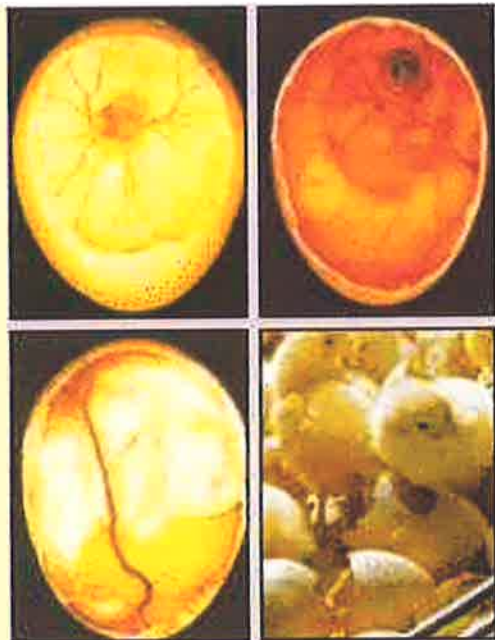
Ik zie  
nieuw leven  
nieuwe mogelijkheden  
iets dat geboren gaat worden

Ik ben nieuw  
Ik ben leven  
Ik ben mogelijkheden  
Ik ben geboren worden

Ik leer dat daar waar lelijk is of niet mooi is  
veel te halen is.

Afgelopen kerstvakantie ben ik wel heel ziek  
geweest. Heel misselijk en het ik me toch  
overgegeven aan het durven overgeven.

Het luchtte heel er op en ik ben niet gestikt.....







Samen: mijn gevoel en  
Levensd

wow.



Opnieuw geboren, opgestaan  
voorgoed veranderd, opgericht,  
door angst en sterven heengegaan  
zien wij opnieuw het leven aan,  
geschenk dat groot en kostbaar is.

Opnieuw geboren, opgestaan,  
bezocht, gelouterd en onthecht  
in kou en duisternis gewacht,  
lang vastgehouden in een nacht  
die ongeacht weer ochtend werd.

Opnieuw geboren, opgestaan!  
Mijn wapens had ik neergelegd,  
zo klein en kwetsbaar stond ik daar,  
bereid om elke weg te gaan.  
Ja toen, toen ben ik opgestaan!

Ik word mij er van bewust dat en het één en het ander iets anders is dan of het één, of het ander. Het eerste ervaar ik als veel meer mogelijkheden. Ik hoef niet te kiezen tussen het één of het ander. Het voedt mij en is dienstbaar aan mij.



*ik ben open*

en

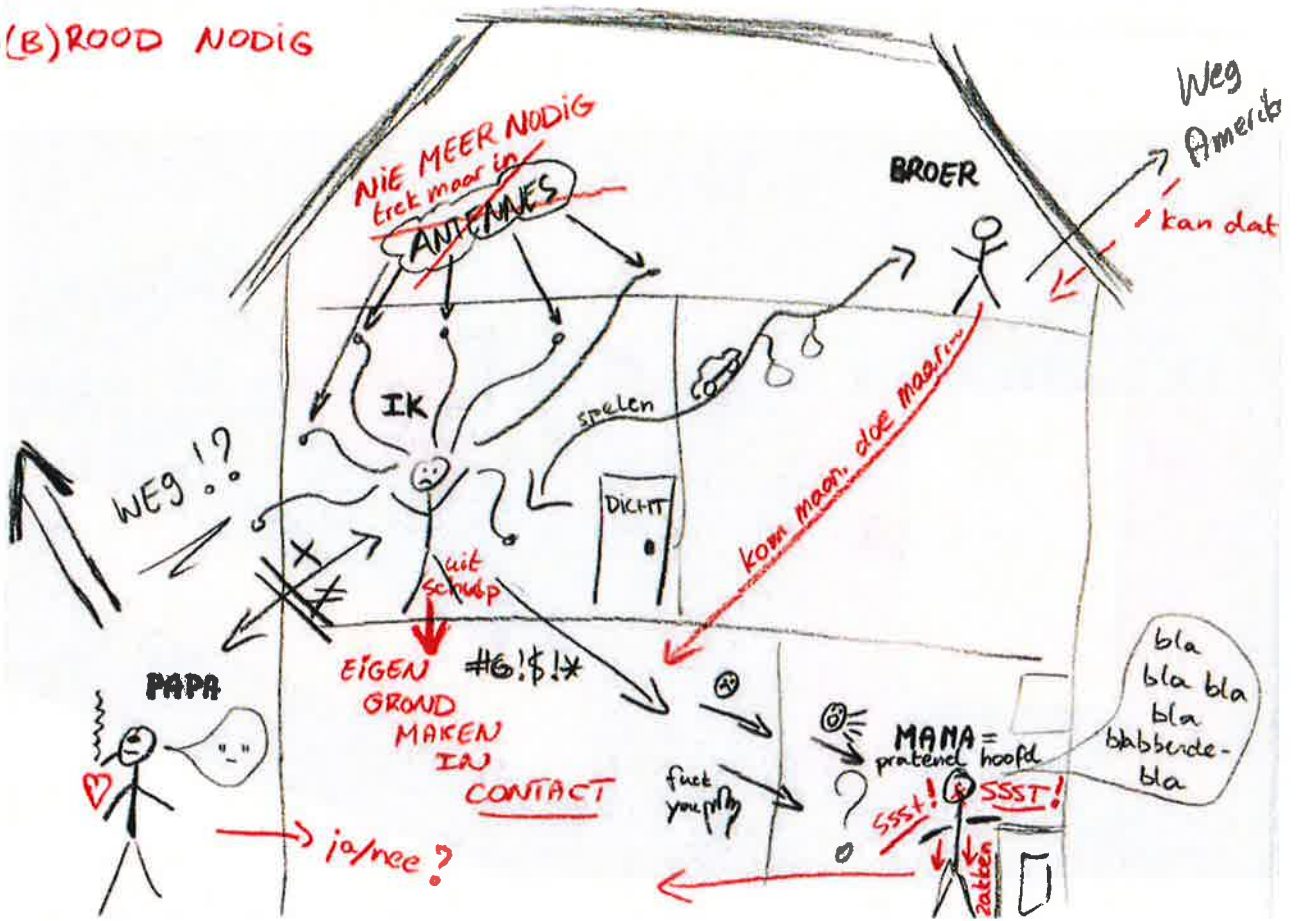
*ik ben gesloten*



Ik heb als kind zo mijn antennes op mijn omgeving, op mijn moeder gericht. Ik leer daar met zachtheid naar te kijken. Ik kan voelen dat mijn moeder de enige veilige volwassene voor me was tijdens de ziekteperiode van mijn vader, zijn overlijden en daarna. Ik heb in die tijd veel angst gekend. Een gezonde reactie op een zieke omgeving. Ik heb me op een bepaalde manier aan haar vast geklampt. Haar zorgen waren mijn zorgen, haar verdriet was mijn verdriet. Ik wilde zorgen voor haar geluk en heb haar mijn leven ingetrokken. Ik dacht dat ik een eigen leven leidde, en voor een deel was dat ook zo, maar met name om mijn moeder geluk te brengen. Losmaken is een pijnlijk proces. En levert mij ook veel vrijheid op en rust in mijn hoofd. Ik zit daar volop in. Het pad achter mij is ook al heel wat jaren oud.



(B)ROOD NODIG



prachtig beschreven

Egotisme:

Het contact met de omgeving niet aan durven gaan uit angst voor wat er zou kunnen gebeuren. Behoud van controle, alert zijn wat er vanuit de omgeving naar je toe komt, klaar om te vermijden, de oorspronkelijke beweging af te kunnen remmen. En ook het nagenieten vergeten.

Ik herken dit zeer in mijn dagelijks leven ik ben berekenend. Ook merk ik dat ik wel meer stappen zet in het onbekende. Ik lig op een yoga mat aan het einde van de les ik ben aanwezig in mijn centrum mijn armen liggen open naast me, ik voel de kracht in mijn centrum en ik voel ook een huiverend, soort van trillend hart bij de openheid die ik nu ervaar, het voelt spannend, het is moeilijk erbij te blijven mijn neiging is, er vandaan te gaan. Ik blijf er bij, het is alsof ik val, duizelig wordt, ik moet huilen, Overvallen door mijn eigen openheid. Het sprankelt in mijn hart. Het is oké.

In de opleiding ervaar ik tijdens het werk wat we doen aan de geleide fantasie hoe fijn het is me over te geven aan de beweging en het geluid. Ik geniet ervan, alle gedachten vallen weg, ik voel, ik beleef, ervaar, ben in het moment.



Ook het ontdekken van mijn vogel, niet meer in de doos. Maar met een ritueel, voelend mijn vogel uit de doos halen en genieten van de vorm, de zachtheid, het kriebelende veertje, waarmee ik mijn wang streel. Dat is nieuw, ik voel het, het is van mij, het mag er zijn, ik geniet ervan. En geef de stem die zegt; doe toch normaal, wat sta je nou te doen, een beetje een vogel staan aaien, geen ruimte. Opgaan in het moment.





tanden  
kaken op  
elkaar

KWAAD!



geluid  
schreeuwen  
oergeluid.

Kracht

Wuist maken.

Verkramping

ik heb gemerkt ik het weekend hoe leuk

ik foto's maken kan ervaren.

Het maken voelt meer als nemen van verantwoordelijkheid, ook met plezier, in plaats van een verplicht nummertje verslag schrijven. Dat besef doet me goed en laat me mijn groei voelen,

ik ben gegroeid! (al krijg ik met moeite op papier merk ik).





Spiritualiteit, het ligt voor de hand, het is er al, het is er in dans, muziek, creativiteit en vele andere dagelijkse dingen. Het geeft beleving en ervaring. Verbinding en plezier. Het maakt het leven rijker, completer en rond.

Als ik nu naar het beeld kijk zie ik een hand. Onthand komt in me op. In het beeld leg ik mijn hand onder spiritualiteit. Spiritualiteit in mijn hand.



## projectie

Jk bekijk mezelf van een afstand en bekritiseer mezelf. Jk bekijk me zelf door de ogen van een ander. Die andere vindt veel niet goed.

Jk neig naar voldoen aan die ander i.p.v.

bevegen vanuit mij. Kijken, horen, voelen vanuit mij.

Jk hemel de ander op en maak mezelf klein.

Jk leg eigenschappen (sportzaam, contact maken, ruime innemen, mijn willem's <sup>verbonden</sup> eigenheid) in mijn omgeving. Jk heb ze naar mij toe te halen.

Het valt me op dat ik mensen om heen heb die houden van schrijven. Zou ik dit ook in mijn omgeving hebben gelegd? Ben ik ook een schrijver. Hog te onderzoeken.

**Belangrijke thema's te gaan onderzoeken/ verwerken/ leren**

**Nog steeds is grens voor mij een belangrijk thema.**

**Ik heb geleerd grenzen aan te geven, maar ik heb nog te leren die grenzen vast te houden.**

**Niet te verslappen...**



**Ik wil ook aan de slag met**

**CONTACT**

**Ik maak mezelf makkelijk alleen.  
Ik wil meer contact met mijn omgeving.  
Maar ook met mezelf  
Ik wil daar graag verder in.**



IK BEN ZO BOOS???

& HEEL VERDRIFTIG



- IK WIL DAT  
NIET MEER!

- IK LAAT  
MEZELF  
NIET  
MEER  
AFPAKKEN!

IK LAAT ME ZIEN!

- HIJ ZAG ME NIET  
STAN  
DAT DOET ZON  
VERDOMD ZEBRIL!

- IK WILDE ZO GRAG  
DAT JE ME ZAG!

- IK LIEP OP MIJN  
TENEN, ZO ZWAK!

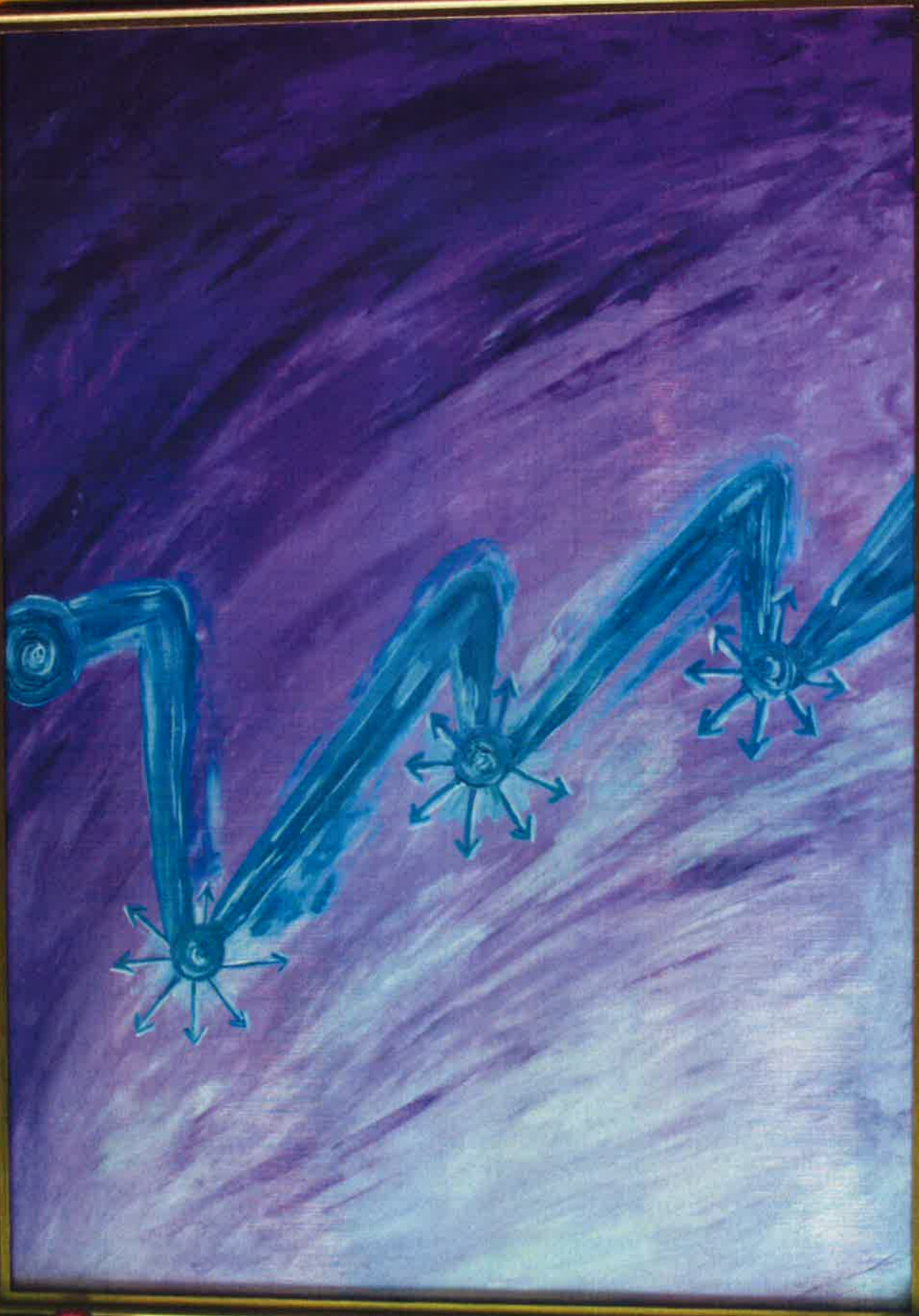


Leerjaar 1



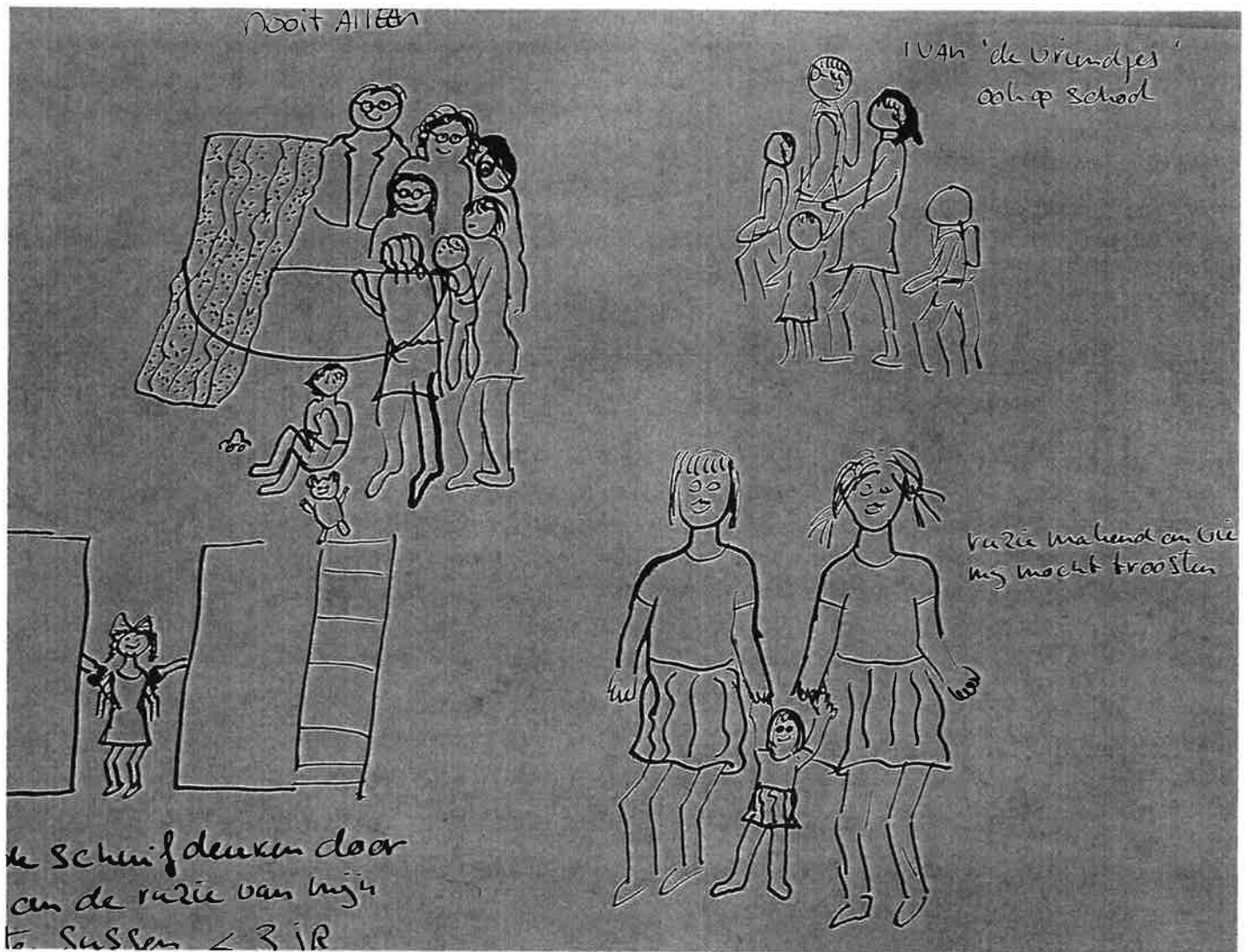
LEERJAAR 1

GRONDREKKELEN



MIJN GROOND





Vanaf december werk ik wekelijks, dagelijks aan mijn schoenen. De energie die er in het begin op was van leuk bezig, creatief, blij is inmiddels omgezet: wel werken aan mijn schoenen, aan ik, maar het gevoel van somberheid overheerst. Tijdens de laatste opleidingsdag voelde ik dat mijn 'oude gedrag' nep is. Dat ik veel steviger sta in mijn ik. Met dat gevoel ging ik vol vertrouwen naar huis. Dat vertrouwen in mijn ik als basis, is er nog wel, maar mijn oude patronen liggen ook op de loer. En deze kom ik erg tegen in contact met mijn broer, zussen en moeder.

Een somberheid waarvan lijkt of ik mijzelf er niet door heen kan trekken, ik probeer er te blijven, maar er is ook een gevoel van lusteloosheid, waaraan ik mij het liefst over wil geven. Somberheid ken ik eigenlijk gedurende mijn hele leven (niet dat ik nooit blijdschap voel hoor). Als ik het voel, ga ik sporten, werken, mediteren en dan lukt het wel, dan voel ik euforie en dan is het weg. Maar nu niet. Ik realiseer me dat ik erbij wil blijven, maar het voelt zo eng.



Ik kan samenloepen in mijn gerin  
maar op een gegeven moment word ik  
wriegel en voel ik dat ik „eruit“ moet.  
Als ik dit voel, trek ik mijn jas aan en  
ga een stukje lopen, of ik trek mij terug  
op zolder. Ik heb dit nodig om te  
voelen waar ik ophou en de rest begint  
Als ik te laat, of geen gehoor geef aan dit  
gevoel word ik vandeit dragerijzig en  
bozig. Dan ben ik mezelf volkomen kwijt  
Bingrand confluent worden ben ik het  
beste bij mezelf door mezelf inderdaad  
helemaal kwijt te raken; ik voel niets  
meer, ben afberis, onzichtbaar, stil.  
Ik word mijn angeving, geen eigenheid

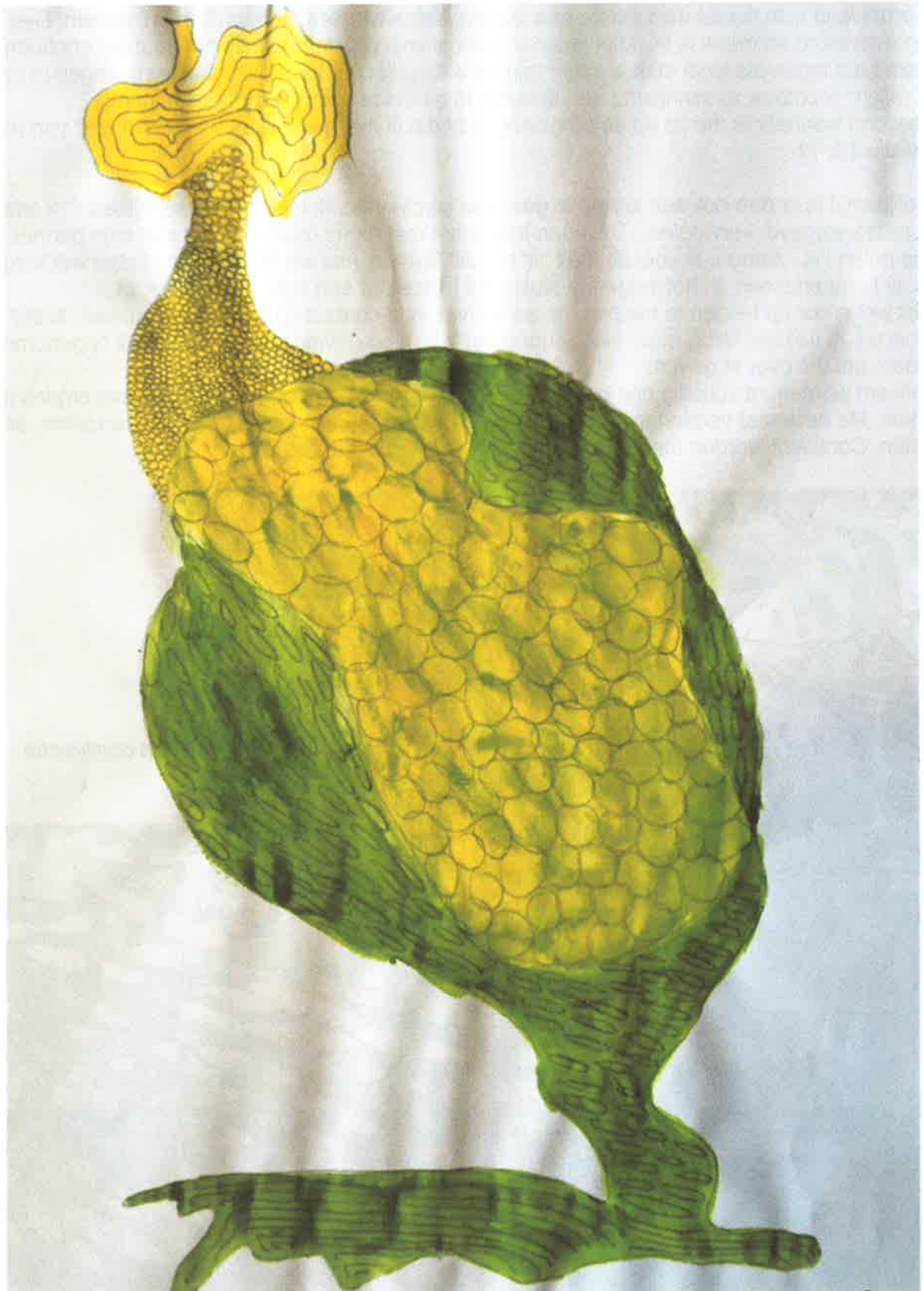




**De vragen** die ik heb gesteld :

Hoe herken jij confluent worden in contact met de ander ?

Herken jij mijn confluent worden in contact met jou ? Hoe, en wat doet dat met jou ?



Van stront mest maken.

Zoals mijn lijf grote schoonmaak houdt, zo ga ik ook aan het werk met mijn Artwork. Kleine restjes afvalvilt verwerk ik in een 'worst'. Tijdens het werk zie ik nog niks, tot dat ik opeens de vorm herken. Ik voel blij en verdrietig tegelijk.

stront



mest



oud



nieuw



Ik deel in mijn thuiswerkgroep dat ik me nieuw voel. Mijn lijf reageert weer nieuw op de dingen die ik eet en drink, waar ik allergisch voor ben, wat ik ruik en doe. Op mijn werk ben ik al aan het loslaten en dat voelt verdrietig en blij tegelijk. De opoffering voorbij. Ik durf zelfs te twijfelen over mijn therapie schap. Is dat wel gezond voor mij, vraag ik me af. Hoeveel tijd heb ik nog om met mijn handen te werken? Opeens voel ik me oud en jong en nieuw tegelijk.

Dit studiejaar heb ik veel inzicht gekregen in de verhouding tussen mijzelf en mijn moeder. Ik ben daarin actief aan de slag gegaan, ik heb inzicht gekregen in wat er tussen haar en mij altijd in de weg heeft gestaan: mijn vader. Maar ook ikzelf stond de relatie tussen haar en mij in de weg, ik die het moeilijk vond om mijzelf aan haar 'bloot' te geven. Dat vond ik altijd moeilijk, maar ik heb geleerd dat laten zien wat me bezig houdt niets te maken heeft met blootgeven. Het heeft te maken met authentiek zijn en eerlijkheid. En dat het bezwaar dat ik altijd op haar had: ze is zo onpersoonlijk, gaat problemen makkelijk uit de weg, eigenlijk projectie van mezelf was.

Ook in dit kader is het voor mij van belang om heel duidelijk mijn eigen persoon niet weg te doen, meer dan gezond voor mij is, me aan te passen aan de man. Een mechanisme dat ik uit mijn eerdere relatie heel goed ken en ook nu weer makkelijk toe geneigd was. Ik heb, om goed bij mezelf te blijven, zowel mijn mannenkracht nodig als mijn vrouwenkracht. De balans tussen beide daar wil ik komend jaar nog graag aan werken. Een goede bron daarvoor is het boek van 'De ontembare vrouw.' . De beeldtaal die daarin gebruikt wordt kan ik steeds beter plaatsen. Ik kan het boek steeds beter lezen.





# MEDITEREN VANUIT DE GESTALT GEZTEN:

FYSIEK STIL WORDEN



**EGO** FUNCTIONEREN  
oefenen & herkennen

\* AANGENAAM; wil je verwelkomen

\* ONANGENAAM; wil je weg doen

fysiel  
en/of  
emotie

↓ EGO is de FOORTWACHTER; in dienst  
van wat er werkelijk is



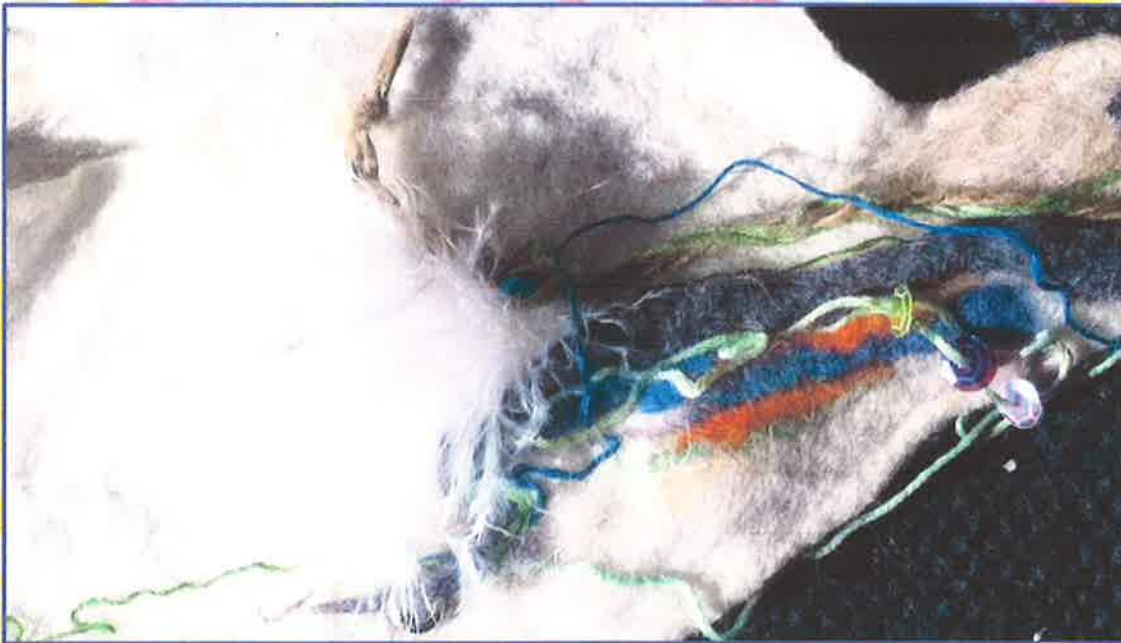
\* ALS JE ERBIJ BLIJFT, LEIDT DAT TOT  
ONTWIKKELING

HIER & NU TRAINEN dmv een RITUEEL.  
**AWARENESS**



Mijn eigen ruimte, als klein meisje speel ik uren, als puber vertoef ik ook uren op mijn kamer gewoon met mij, prutsen, kleuren, frummelen, schrijven, muziek luisteren. Mijn ruimte is belangrijk.

Mijn fladderen, mijn vogel; het zachte, chaotische vrouwelijke in mij, het genieten van de kleine dingen, het gewoon maar doen. Ik aai mijn vogel, het veertje zacht over mijn wang. Er is een stemmetje in mij dat zegt: "wat sta je nou te doen zeg: een beetje een vogel staan aaien". Pijnlijk! Het stemmetje wordt langzaam minder en zachter, ik ga gewoon maar doen en ook merk ik soms toch weer even luister naar het stemmetje. Ik ken het wel van mij als kind, mijn fladderen, ik fladderde heel veel. Thuis fladder ik nu meer in dans, muziek, vormwerk, beetje aanrommelen, zakken in mijn lijf en voelen, contact maken.



Ik ben ik, ik hoef me niet schrap te zetten, hoog te houden ik kan zijn wie ik ben met alles erop en er aan. Ik neem mijn kleine meisje mee en hoef er ook niet helemaal in te zakken en haar helemaal te worden. Ik kan kiezen mijn volwassen deel erbij te houden.

**VOELEN** Ik voel mij **kwetsbaar**: Mijn armen en schouders  
lijken wel ont-koppeld te zijn. Niet een geheel: gebroken, ja.  
Pijnlijk, belemmerend. Ik beweeg minder, te zwaar, stram  
verlies sample, energie, capaciteit. Ik mis het roeien, water  
één zijn met de boot, glijden, wind, zon.  
Ik ben zo gericht op kijken, horen, ik pik van alles op, stiller  
bet er onmiddellijk wat mee. Ga meteen denken. Ik ben mijzelf  
geen tijd & ruimte om te voelen IK heb helemaal geen haag  
**PROCES** . AlwarneS gehalte !!! IK krijg moeilijk zicht op 'gezond'





Ik heb van de vriendin van mijn tante heb ik 4 grote tassen vol wol en katoen gekregen. Ik heb er uitgezocht waar ik zelf blij van wordt en de rest heb ik weg gegeven.

Ik heb punniken weer opgepakt. Dat deed ik altijd als kind. Fijn, die herhalende beweging. Kijken hoe lang de gepunnikte draad wordt. Spannend, fijn, herinnering aan kind zijn.

Ik ben spannend...

Ik ben fijn...

Ik ben kind...

Ik geef mijn kind ruimte en tijd om er ook te mogen zijn.

Ik hoef niet altijd 'te moeten'...

Ik mag ruimte voor mezelf maken....

Hoe langer hetgeen dat ik maak

Hoe meer ruimte voor mij.

Mijzelf zichtbaar maken in de wereld daar heb ik mannenenergie voor nodig,  
het is een mannenkwaliteit

Mijn werk doen met mijn hart dat is het inzetten van mijn vrouwendeel.

Ik heb toen een symbool gemaakt voor het erbij houden, het zicht houden op  
mijn vrouwenenergie. Een deel van mij dat ik nog zo makkelijk vergeet, wat  
makkelijk uit mijn zicht raakt, maar waar ik aandacht voor wil houden. Ik heb  
verbinding te houden met mijn *vilten roos*, mijn vrouwendeel.

Het symbool ligt vaak op school op mijn bureau, ik heb het bij me in mijn tas.  
Het ondersteunt me: het beeld van de sierlijke bloem, de zachtheid en warmte  
van het vilt.

### *De vilten roos*



Mijn proces binnen de opleiding Gestalt Art Therapie is niet los te zien van mijn ervaringen binnen de Beeldend jaargroep en Yoga.

Bij de Beeldend jaargroep werk ik aan mijn Artwork, met mijn handen aan het werk. Beelden maken mij bewust, wijzen me de weg, vertellen me waar ik ben in mijn proces.

Bij Yoga oefen ik mijn lichaam en wanneer ik op mijn hoofd durf te staan, kan ik de wereld vanuit een ander perspectief waarnemen. Met mijn lijf kan ik voelen hoe het is om alles om te draaien. Als de nacht eens net zo belangrijk is als de dag? De donkere kant in het licht en mijn dromen leven?

Het begint met mijn behoefte voelen, willen en dan doen; de angst voorbij. Mijn lichaam volgen.

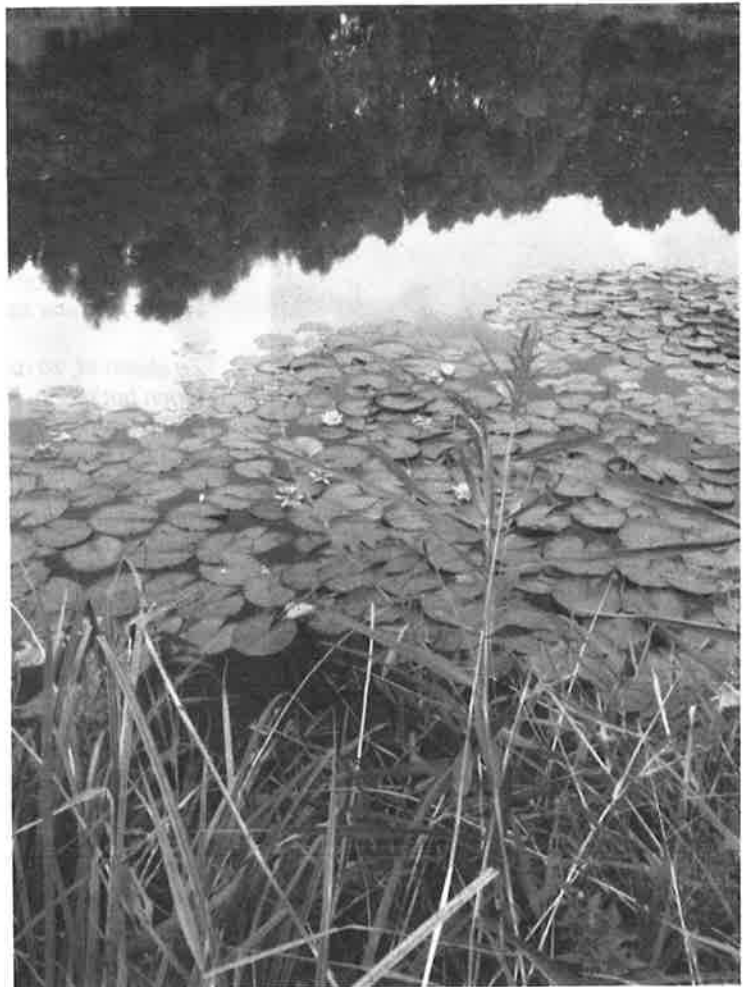
### Leren ontwikkelen

Ik leer mijn verschillende delen kennen. Ik leer mijn oordelen kennen. Mijn voor- en afkeuren. Mijn omgeving is mijn spiegel en ik leer van het contact met mijn omgeving.

Ik heb graag de **controle**. Ik merk dat in weggaan, afhaken, afscheid nemen, een verschil maken. Wanneer dat van mij uitgaat voelt een verbinding verbreken, of weg uit samen, in orde. Wanneer

de ander die keuze maakt voelt het alsof mij iets wordt aangedaan. Ik leer mijn reacties hierin kennen. Heel ver weg zit wat ik dan werkelijk voel, met name pijn over afwijzing. Ik reageer vaak door in de aanval te gaan. Haal alles uit de kast om soort gelijk te halen of mezelf te laten gelden. Ik kom terecht in competitie, vergelijken. Ik krijg hier langzaam zicht op. Ik wil mijzelf hierin serieus nemen. Eerlijk zijn. Oordeel en schaamte over deze reactie van mij staat ertussen, tussen mijn gedrag en mijzelf. Ik voel me dan een slecht mens.

Mijn lichtpunten gedurende dit jaar zijn mijn toenemende momenten van samenvallen. Het valt me moeilijk daar woorden aan te geven. Ik voel me dan volledig aanwezig, in mijn lijf. Ik ben er ipv dat ik buiten mij hang. Blijkbaar klopt alles en voel ik dat ik precies op mijn plek ben. Alles is goed en het voelt helemaal thuis. Overigens kan 'thuis' overal zijn. Ik heb dit ervaren in de opleidingsblokken, in het buitenland en eindelijk ook thuis (in mijn eigen huis). **Thuis** in mijzelf. Is dit geluk ?







Ik weet het wel ik weet het wel,  
gewoon doen, mijn lijf is helder,  
mijn voeten op de grond,  
mijn hoofd is witte draden,  
mijn paars is vertrouwen dat mijn  
hoofd verbind met mijn  
Wat heb ik toch een geweldig lijf.



Als ik mij zo maak en nog in te  
kleuren  
zie ik mij met bloemen kleuren en  
geuren,  
ik zie een blije Boeddha,  
hoi ik leef,  
ik zorg dat ik mij op mijn gezonde  
pad begeef.



vanuit contact

proberen

voelen

testen

checken

Risico nemen

voelt zo spannend

en

voelt zo streamend

Het was eerst een bezoeking voor mij, ik had veel aan mijn HOOFD merkte ik. Het maken van het verslag lukt mij niet. Ik was er niet bij, het kwam niet uit mijn hart en het moest af van mijzelf. Totdat ik mijzelf toestond het los te laten. Ik gaf mijzelf de ruimte en de rust om het verslag niet direct te willen maken en alles een plekje te geven. Het voelde allemaal als zo veel. Het uiten van mijn verdriet de spanning erna, de problemen met de zaak ..Ik besloot mijzelf ruimte te gunnen. Dat voelde goed. Ik ging voor het eerst schilderen op een middag , maakte macrofotoos, ging wandelen.

Ik voelde mij meer mens worden. Het lijkt nog steedszo alsof ik de wereld met andere ogen aan het bekijken ben. Ik voel ook meer kracht in mijzelf . Zo ontstond ook opeens het gevoel en het idee het verslag anders te maken. Niet alleen maar de tekst uitwerken en klaar. Nee

IK MAG FOUTEN MAKEN, IK MAG ONTDEKKEN, IK MAG ONDERZOEKEN, IK MAG HET OP MIJN MANIER DOEN MET MIJN EIGEN KRACHT EN EIGENHEID.

En dat voelt hartstikke goed!



Misschien moet ik even stoppen met vliegen en uitrusten bij de rivier, een bad nemen en op kracht komen. Ik weet wat ik wil, ik kan de stroom van de rivier volgen, mijn stroom. Ik hoef niet te haasten,





*Zo... is ook...*



*deze REUS begonnen...*