

Wat hebben we veel gedaan dit jaar. Een ego versterkend jaar



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

In de vorm werken is voor mij nog steeds een ontdekking. Ik kan me er helemaal aan overgeven. De verrassing komt altijd. Niet dat het altijd even leuk is, het gaat ook wel zeer moeizaam. Als ik ga denken dan wil ik het weggooien en opnieuw beginnen. Dat doe ik niet. er komt altijd wel iets naar voren. Het vormwerk is voor mij een geheugensteun.

Een van mijn innerlijke behoeftes is SPELEN. Als kind heb ik het gevoel gehad niet te mogen spelen, het opgezadeld zijn met verantwoordelijkheden en daardoor geen ruimte hebben om te kunnen en mogen spelen.

Die behoefte van het willen spelen, daar op stromen, daar energie en vreugde aan te beleven, mijn creativiteit aan te ontlenu, daar ben ik me erg van bewust geworden. Het voelt voor mij als een levensbehoefte en ik zal er waakzaam voor dienen te zijn om daar gezond in te blijven. Een grote helper daarbij is mijn eigen lichaam. Mijn lichaam dat aangeeft als ik teveel in mijn hoofd zit, mijn lichaam dat aangeeft als ik in mijn stroom zit. Mijn lichaam dat me ook aangeeft waar ik op stroom, waar ik op leegloop.

Ik ontdek dat mijn gevoelens deze weken alle kanten op gaan. Diep en intens verdriet, een leeg hol gevoel, vreugdebubbels, boosheid, frustratie, liefde, tintelende vrolijkheid, vanalles kom ik tegen. Wat een winst. En een mooie ontdekking, die begon met mijn aanname dat mijn leven zo “zwaar” is. Alles is zwaarder, niets gaat vanzelf, ik moet zo hard werken om ergens te komen... Boehoe... Ho even- is dat wel zo? Dit wil ik onderzoeken! Van elke dag maak ik iets in de vorm.



Even echt stilstaan: wat voel ik op deze dag. Dit doe ik een tijdje. Ik ontdek bij het terugkijken van de dag dat ik vanalles leer over mezelf in deze periode.

Ik ben uitgeblust

Ik ben in de plus

Ik ben mee-levend

Ik ben geïnspireerd

Ik ben van hot naar her

Ik ben geleefd

Ik ben regeltante

Ik ben IK!

Ook leer ik steeds meer in het hier en nu te blijven. Beter op te pikken wat de voorgrond is.

Voor mijn gevoel sluit mijn dagelijks leven en mijn therapeutschap goed aan.

Ik maak een vormwerk met als thema mijn therapeutschap



Ik zie kleur

Ik zie een sterke energie

Ik zie overgangen

Ik ben kleur... Ik geef ook mijn kleur aan mijn therapeutschap.

Ik ben sterke energie.... Ik voel ook veel energie op therapeutschap

Ik ben overgangen.... Ik voel dat ik veel leer en dat weer mee neem

Wanneer ik als therapeut iets bijleer, beïnvloed dat ook mijn dagelijks leven. En wanneer ik leer in mijn dagelijks leven iets leer, neem ik dat mee in mijn therapeutschap.

Langzaam in beweging

Mee op de stroom van de rivier

Blakades, modder, uitgedroogde vlakten

Ik sijpel

Ik beweeg

Mijn bron aangesproken

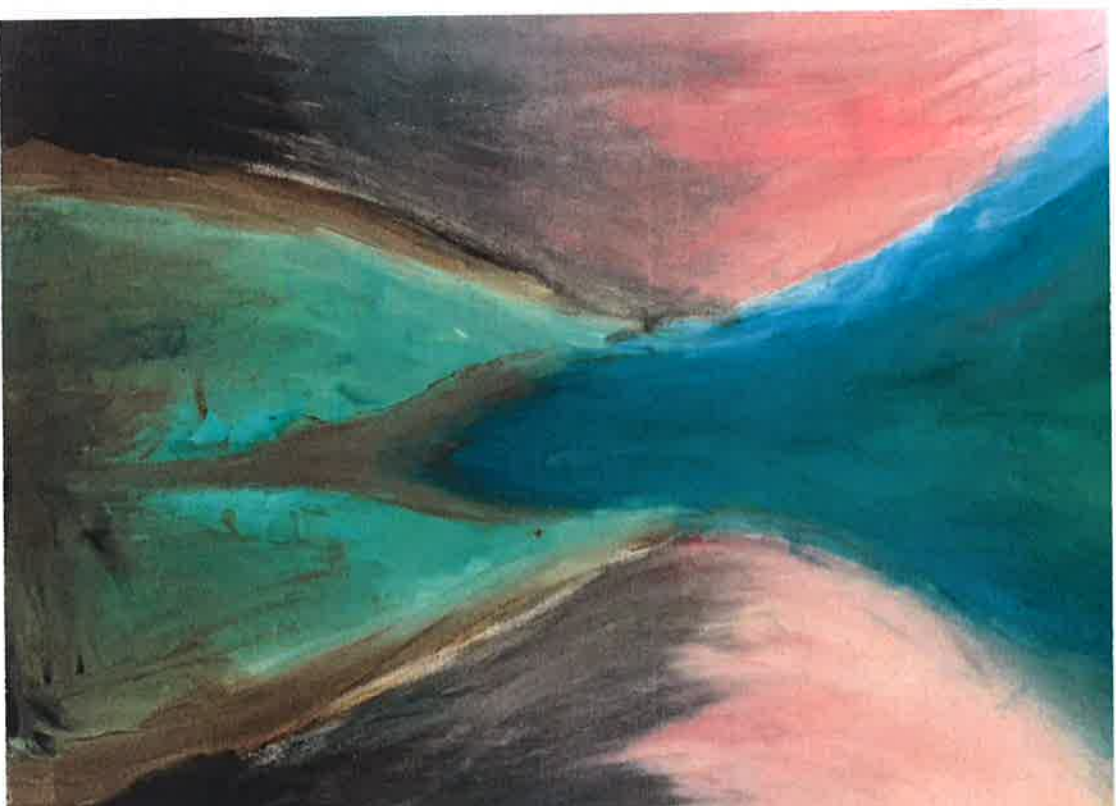
Maak ik ruimte voor mij

Ik begin te zien

Ik begin te voelen

Ik begin te stromen

Wat is dit een mooi begin



Door het proces opnieuw te beleven, word ik bewuster. Ik voel opwinding als ik schrijf.

De Gestalt Art Therapie opleiding voelt als een natuurlijk en groeizaam proces voor mij. Een heilzame ontdekkingstocht dit jaar, waarin het versterken van het ego centraal staat. Ik ben niet meer ziek geweest.

Creativiteit en yoga is de voeding voor mij om het vuur in mezelf te ervaren, mijn levendigheid. Door "ik" op de grens met mijn omgeving kan ik mijn behoefte voelen en verder groeien. Ik val samen met mezelf. Ik voel zin, mijn eigen zin.

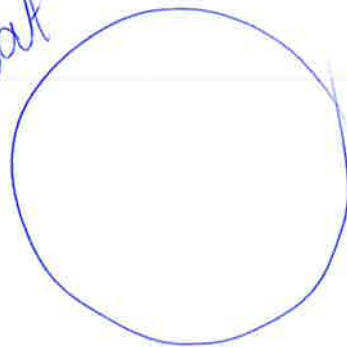
Mijn leven voelt anders, mijn relaties lijken als nieuw, mijn werk is weer leuk en ik voel compleet. Ik ben hemel en aarde tegelijk en voel een nieuwe zingeving om te gaan doen waar ik van droom: werken met creativiteit, textiel en natuur.

Ontwikkeling als Gestalt Art Therapeut, een proces, waarin ik leer door de opleiding, beeldend jaargroep en yoga en stappen zet met mijn nieuwe bewustzijn en nieuwe energie. Ik neem verantwoordelijkheid voor mezelf en vertrouwen op mijn intuïtie.

Geen idee wat er allemaal op mijn pad gaat komen. In ieder geval gaat mijn werk veranderen in 2015. Ik ben nieuwsgierig hoe. Maar voor nu, ik leef!



geweldig.
wat rond.



Wat kom ik tegen dit jaar...

Dit jaar ervaar ik veel **weerstand**. Weerstand in mij. En door mijn bokkigheid kom ik er soms niet toe dieper te kijken en echt van mijn weerstand te leren. Ik wil mijn weerstand graag wegdrukken, oplossen. Het is moeilijk voor me om er echt naar te kijken. Ik voel me dan een lastige tante. Weerstand... Ik ben zo klaar met de opleiding... Ik leer zo veel, maar ben er ook zo klaar mee. Ik heb genoeg van het gepeuter en gepulk aan nog maar weer een laagje van mijn ui. Nog meer werk doen aan mij. Ik ben klaar met het steeds maar weer in de spiegel kijken en trekjes zien van mezelf die ik soms liever niet wil zien en waar ik dan iets mee 'moet'. Ik ben klaar met het niet-schoolse. Ik leer een vak- waar heb ik aan te voldoen om straks mijn brood te verdienen? Wat komt er nog na de opleiding? Voor mij blijft dit lang onduidelijk. En ook nu weet ik dingen niet die ik wel wil weten. Ook voor mijn agenda, mijn planning en mijn financiële plaatje. Ik snak naar duidelijkheid. Zeg mij wat ik moet doen en ik doe het. Zo eng om zelf mijn weg te vinden in het leven. Zo veilig om tegen andermans regels aan te schoppen en ze te saboteren.

“Weerstand is opgesloten levenskracht”.

De ruimte om verder te gaan is leeg, spannend en onzeker

De stilte is nieuw, wat gaat er gebeuren, wat ga ik doen.

De wereld aangaan

(dwz. je uitdrukken of creëren)



retroreflecteren

zelfcontrole

narcisme

zelfhaat

stoort de actie:
Het zet remming, spanning of verstarung vast in het lichaam

stoort de interactie:
We richten onze neiging tot kwetsen, onze verachting of haat naar onszelf

Als we bang zijn ons te tonen, om te zeggen wat we te zeggen hebben of om onze kwaadheid te uiten tegen de ander, kunnen we gaan retroreflecteren; dan buigen we deze uitingen om naar onszelf of ons eigen lichaam. Retroreflectie drukt vaak stiekum het conflict uit tussen wat we moeten en wensen, tussen wet en vrijheid, verbod en lust, socialisatie en natuurlijke noden.

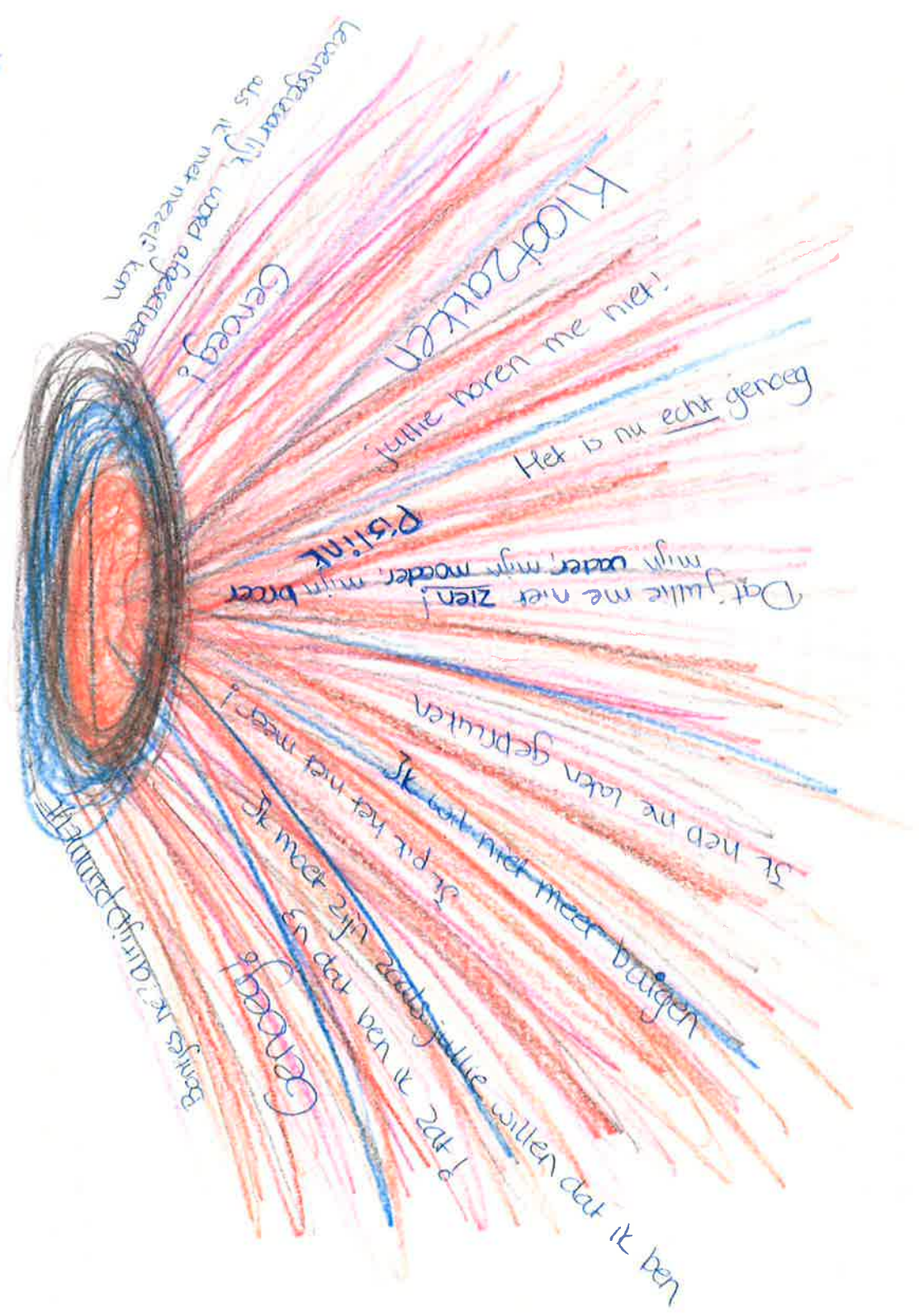
Lambrechts, blz.390



Ik ken mijn eigen retroreflectie fysiek in de vorm van jarenlang nagelbijten (sinds de zwangerschap is dit voorbij), mijn wangen vanbinnen opeten en waarschijnlijk is mijn gevoeligheid voor een nekhernia ook een uiting hiervan. Ik hou me vaak in op momenten dat het gezonder zou zijn gewoon maar boos te worden. Op dat moment hou ik ook letterlijk mijn adem in, ik verstom en hoor alles niet meer goed. Ik maak mezelf kwijt dan; blokkeer het contact met mijn gevoel. Alle toegangsdeurtjes tot de buitenwereld sluit ik en het liefst loop ik ook weg.

helder

Ik had vaak het gevoel er niet echt toe te doen, mezelf vaak afgevraagd waarom ik op deze wereld ben. Ik kan ook heel streng voor mezelf zijn, perfectionistisch en bestraffend als het me niet lukt. Ik doe het in mijn ogen niet snel goed genoeg.





Spannend!!

Heel misschien ga ik een liedje zingen. Welkom in mijn veld.

Mijn tekeningen. Alle tekeningen uit mijn tekendagboek van het afgelopen jaar. Slinger gaan maken. **Voelde als vuile was buiten hangen, dat mocht ik nooit. Maar dit jaar heb ik iets ervaren waarvan ik de vuile was buiten hangen naar iets van mezelf laten zien hebben kunnen om switchen.**

Ik durf dat met jullie te delen omdat ik me vertrouwd en veilig heb gevoeld in deze groep en dat heeft mij enorm geholpen een stap vooruit kunnen zetten. Hele fijne ervaring, daar ben ik jullie dankbaar voor.

Nu wil ik graag een liedje zingen: nummer wat ik het hele jaar zo'n beetje afdraai omdat het liedje raakt me heel erg en ik vind de tekst heel mooi.

Ik speel dit altijd lekker thuis en ik kan het nog niet helemaal achter elkaar, maar what ever.

Wauw!!!!

There's a place I go to
Where no one knows me
It's not lonely
It's a necessary thing
It's a place I made up
Find out what I'm made of
The nights I've stayed up
Counting stars and fighting sleep

Let it wash over me
I'm ready to lose my feet



Barrières, grenzen te respecteren en te wachten.
Geduldig en wel steeds wakker,
klaar om de ruimte die er is te benutten
en daarbinnen contact met je te maken.
Ik voel me rustiger en mijn denneappel komt boven:
"ik gun mijzelf in alle opzichten meer ruimte"

"sommige vragen zijn procesvragen en het vinden van
een antwoord daarop mag best jaren duren"

Gerond is als ik in verbinding ben met mezelf, in contact ben met de ander om en daarbij mijn kwaliteiten ontdek, risico's neem om meer van mezelf te ontdekken, daarvoor verantwoordelijkheid neem en mezelf de ruimte geven om te groeien en ~~geluk te ervaren~~

in de ruimen wat mijn groei in de weg staat, zodat ik heel kann werken en plezier kan ervaren



Trouw aan mijzelf

WELKE THEMA'S LIGGEN ER NOG VOOR MIJ OM TE ONDERZOEKEN/VERWERKEN/LEREN?

Mijn grootste valkuil is het wegdoen van mijn eigen grond. Dat is een thema dat ik erg in de gaten moet houden. Bij mijn grond blijven, bij m'n plezier, dat is vaak nog erg lastig voor mij. Het gemak waarmee ik die eigen grond kan laten verdwijnen, daar ben ik me nu wel heel bewust van. Ik weet dat ik hierin de keuze heb zelf, en ik weet ook dat bij mijn eigen grond blijven nog niet vanzelf gaat. Daar moet ik echt alert op zijn en moeite voor doen om dat ook echt in het vizier te houden, van waar ga ik nou eigenlijk over?

Waar ik nu veel mee bezig ben, is het meer zorgen voor mij. Wat is goed voor mij, wat is mijn behoefte? Dat heeft de evaluatie van het werken aan de eindwerkstukken mij gebracht. Wel mij voor een ander inzetten en niet voor mijzelf. Ook, of juist ik ben het waard. Dingetjes als ook wat lekkers koken als ik alleen ben, openhaardje aan, wandeling in m'n eentje, en dat soort dingen. Die had ik ver wegbezuinigd en waren alleen "toegestaan" als er iemand anders bij was. Ik heb het nodig mijzelf op allerlei manieren te voeden, anders kan ik ook niets geven aan een ander.

Mijn proces voelt nog lang niet af.
Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn proces.
Ik leer wanneer ik dingen moet onderzoeken en wanneer ik dingen
er mag laten zijn zoals ze zijn.

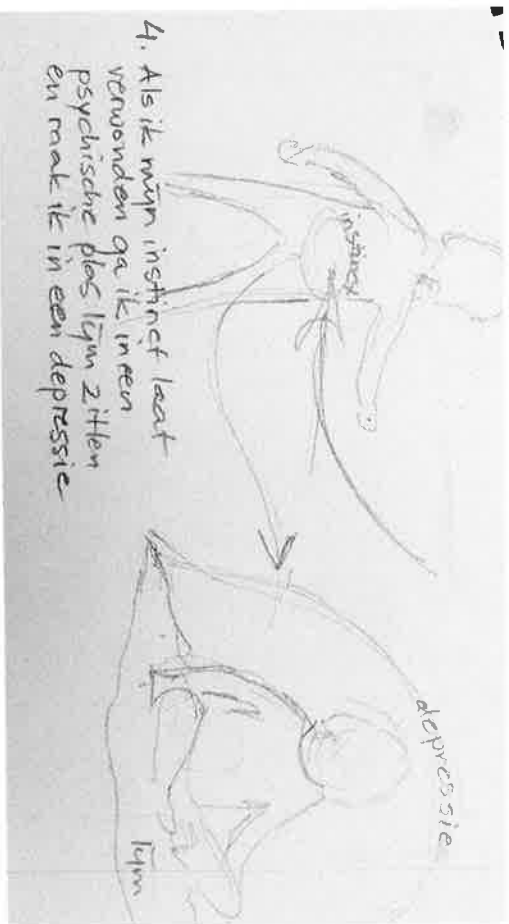
Het Art zit behoorlijk in mijn proces. Ik plan tijden dat ik in mijn
atelier werk en ik voel dat ik dat ook nodig heb.
Ik hou mijn proces ook bij.





Ik worstel. Twee weken geleden ben ik bij Geert-Jan geweest, na twee weken misselijkheid en een steen in mijn maag te voelen. Ik werk aan het thema verantwoordelijkheid nemen. Ik duik. Ik doe alles voor het oog graag goed, ben bij voorkeur nergens op aan te spreken, hou de schijn op dat ik alles kan en vermijd het openlijk fouten maken als de pest. Ik maak ze wel, genoeg, maar maskeer ze. Ik kan alleen niet meer. Ik wil dit niet meer. Ik wil zichtbaar worden, mezelf zijn. Gelukkig is mijn opa bij me om me te helpen.



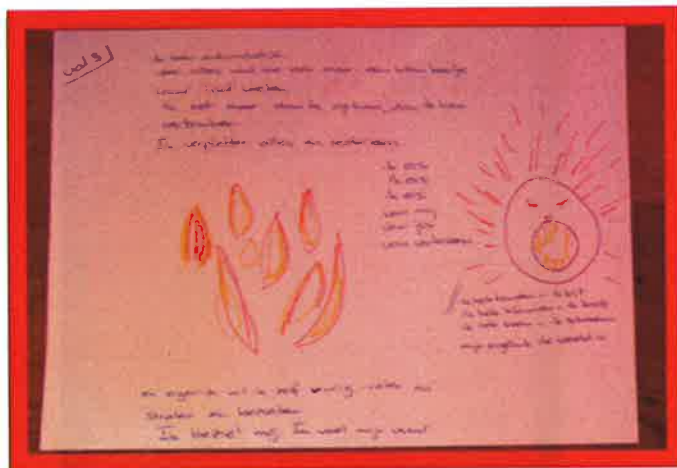




Ik ben alle risicovermijdend. Ik ben geen vuur.



Ik heb mijn schat verbrand en nu verhongert ik. Ik graai, ik graai alles bij elkaar om mijn honger te stillen..



Ik ben ontvankelijk voor alles wat me ook maar een klein beetje vuur laat voelen. Ik eet meer dan ik op kan, dan ik kan verbruiken. Ik verpletter alles en iedereen. Ik eis, ik eis. Ik eis, van jou, van mij, van iedereen. Ik heb tanden, ik bijt. Ik heb klauwen, ik krab, Ik heb stem, ik schreeuw. Mijn ongeluk de wereld in. En eigenlijk wil ik zelf vurig voelen en stralen en bezielen. Ik beziel mij, ik voel mijn vuur.



Ik kwam bij woorden niet uitspreken maar inslikken; Mijn boos houd ik binnen. De kurk zit er in. Woorden in mij, ik ben er vol van. Ik eet mij op. Ik kom niet met mij. Ik mag er niet zijn.

Ik overschreeuw, ik vraag aandacht, ik gebruik veel woorden. Ik wil gehoord worden. Hier ga ik niet over. ik blijf vol en leeg tegelijk. Ik vul op.

Ik voel bang
een groot verdriet
ik word gedragen
en gewiegd

Dan geef ik me over
Ik voel nieuw
de wereld is hetzelfde
het is dat ik anders zie

Als een totaal
Beleef ik mijn lijf
Ik word heel
Compleet mezelf

Nieuw : Ik lijk wel verlicht!

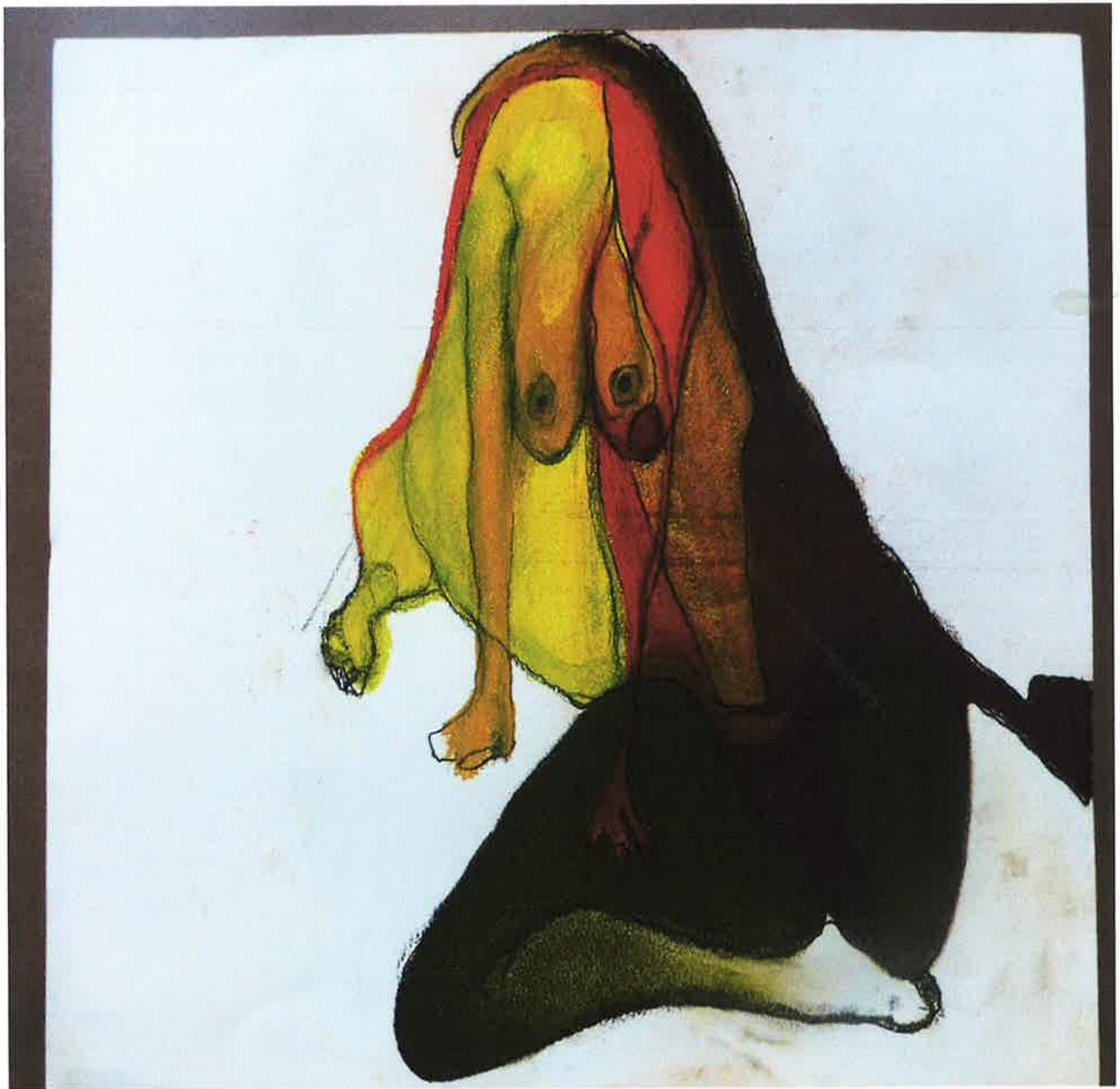


Awareness:

Een totaal gevoel van gewaar zijn in
mезelf, met mezelf en de omgeving.
Een grote innerlijke vreugde. Ik
ervaar en beleef mezelf als echt.

Mijn lijf

Een groot zintuig
natuur
Als een vlinder
transparant
puur



Ik zie veel vrouwen in één vrouw. Dit ben ik. Ik ben veel delen en toch één geheel. Dat zie ik steeds helderder. Dit ben ik !

Helen.

Het karma niet doorgeven en de opoffering stoppen komt samen in de vorm van een harnas of keurslijf. Het voelt bijna als een daad van agressie als ik de gevulde sjaals van mijn moeder in repen snij. De patronen doorsnijden als symboliek. Net als een wespenvrouwtje lijm ik de repen aan elkaar. Laag over laag, wat een werk; wat een opoffering.

Het keurslijf voelt zwaar, strak en stijf
Ik ben dan niet echt in mijn lijf
Het is alsof ik het leven van de ander leid.
Ik ben dan niet echt
Ik doe wat men zegt
Ik volg en ben braaf aan het werk
Ik voel me dan sterk
Ik ben niet soepel en flexibel
En van het dragen krijg ik de kriebel

Mijn eigen lijf weer voelen
Vrijheid zal ik bedoelen
Lichtheid in mijn bestaan
op eigen benen staan
Weg met dat juk
dan kan ik niet meer stuk.



Stroom

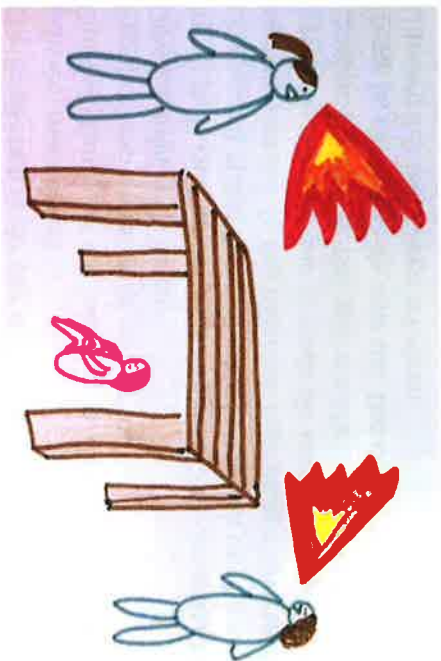
Ik volg nu regelmatig mijn stroom. Ideeën ploppen op en ik geef zoveel mogelijk gehoor daaraan. *Spontaan, ontstaan. Laat maar gaan.* Ik laat mijn hoofd wat meewandelen. Voor het schrijven van dit verslag heb ik eerst gemediteerd en geschilderd. Het voelt als zelfzorg, lief zijn voor mezelf. Ik heb die voeding nodig. Ik geniet zo en verlies de tijd. Dat voelt heerlijk. Ik voel me steeds meer een creërend mens.



Ik vraag om een droom die mij inzicht geeft in mijn hart.

Ik mag mij afsluiten. Mijn hart kan open. Mijn hart kan dicht.





Ik voel tussendoor mijn grote moeite met conflicten. Heb de neiging of mij of weg te maken, of ertussen te gaan staan. Uit te leggen. Te verduidelijken, goed te maken. Glad te strijken. De emoties van een conflict maken me zo bang. Ik ben bang voor mijn eigen boos. Het kost me moeite om dit terug te luisteren, te schrijven.

**IK STA HIER, EN IK WIL GEWOON DAT
JIJ NAAR MIJ KIJKT, WIE IK BEN, HOE IK
BEN! IK HEB OOK MIJN EIGEN GROND, EN
DIE PIK JIJ NIET VAN MIJ IN. IK BEN HET
SPUUGZAT, SPUUGZAT. IK WIL ME NIET
KLEIN MAKEN EN IK WIL NIET WEGLOPEN!**

aan tafel wordt niet gesproken
door de kinderen. Zij zwijgen, ouders praten

ook al is het zwaar, ga door.

voel geen boosheid, reedleiet. Zwijg!
Smacktet het niet? Stel je niet aan.

Discipline - verantwoordelijkheid

als pijlen over mijn grenzen
er zijn gaten in mijn grenzen
ik heb ze niet gedicht.



Het besef van het mogen aangeven van grenzen, wat ik in het verleden niet gedaan heb, ik ben toen ver over mijn grenzen gegaan, verdrietig als ik er nu naar terugkijk. Maar ook het besef van de grenzen die ik nu wel aangeef. Bovenstaand beeld geeft aan hoe ik me nu voel als het gaat over mijn huidige seksuele leven: vrij, kleurrijk, en

Vrouw

- Ik maak ook wél focus. Ik zie op een bepaald moment mijn gedraai en gedoe. Dan weet ik, nu is het tijd. Dan blijf ik nog een tijdje in dat gebied en als ik dat te lang laat duren maak ik drama. Dat kom ik tegen in relatie maar net zo goed in de dingen die ik gewoon heb te doen. Eenmaal daar doorheen, in verbinding met mijzelf en met wat ik heb te doen ben ik volledig aanwezig.



tegen

wind

mee

De introjectie; doe niet zo emotioneel, daar huil je toch niet om, maakt veel los. Ik herken ook andere introjecties als; zo hoort het nou eenmaal, dit is niet bestemd voor kinderoren, wij doen geen gekke dingen, wij spelen op zeker, zorg dat je niet afhankelijk bent van een ander, hard weken, daar praat je niet over, zet je er maar overheen.

het hout is vies en nat...nou en? Ik pak het met blote handen aan en draag een wit vest...nou en? Niet alle takken zitten goed, niet even lang, niet even dik....nou EN! Wat voor touw is dat? De hele bol gepakt, van iemand anders...NOU EN! Wat is het, waar dient het voor?...NOU EN!! En dan hangt dat ding hier straks, wat dan? Ja, wat dan, wat dan nog? Ik ben vies en ik ben nat! Ik ben aanpakken, met blote handen! Ik ben niet alleen goedzittende takken en ik ben niet even lang! Ik ben niet even dik!! En ik ben schots en scheef!! ZO!!!



OW SORRY!
WE DOEN DEZE MAAND
EEN KAUW/SLIK/SPUUG
EXPERIMENT.
NIET PERSOONLIJK
BEDOELD HOOR?



De theorie

Ik voel me aardig vertrouwd met de basistheorie over gestalt. Maar ik kan niet inschatten hoe vertrouwd. Om echt de vorderingen op dit gebied te kunnen voelen zou ik Perls, Hefferline en Goodman opnieuw moeten lezen. Ik voel de literatuur momenteel als veel doordat ik psychopathologie en DSM-IV, waar ik echt niks van weet, nog ga lezen. Ik heb even overwogen om deze modules uit te stellen naar een later tijdstip maar ik wil dit toch liever nu afronden.



Verskillende brokjes theorie en hun verbinding met elkaar

Controlfreak

Ik leer bepaalde zaken niet vast te willen leggen, de volgende keer gaat het toch weer anders. In het Rijsweekend heb ik te veel snappen, begrijpen geofferd en mijn intuïtie, mijn Vasalisa, welkom geheten. Dit is mijn wens om meer te leren vertrouwen op mijn intuïtie.



Met mijn vingers in de verf. Ik raak dan een jong, kwetsbaar stukje in mij, iets heel fijngevoeligs.

In Rijs voel ik dit terwijl ik 'Mijn Natuur' met mijn vingers verf:



Mijn natuur

In de natuur kom ik in contact met mijn natuur. Ik word geraakt, ik laat mij raken. Ik laat de controle los en ik ga stromen.

Nog met horten en stoten, maar langzaam maar zeker breek ik open. Ik laat het 'mezelf vastzetten in controledwang' sterven.

Dat doet pijn. Ik heb het al heel jong een deel van mij gemaakt. Het is niet gezond en mag nu sterven. Dan komt er ruimte voor mijn eigen natuur en mag ik eindelijk gaan stromen.

Ja, die verbinding met de natuur. Wauw wat een ervaring in Rijs! Het ontroert me nu weer, nu ik dit schrijf.... Dat ik zo dicht bij mezelf kan zijn in de natuur en tegelijkertijd zo'n verbondenheid voel met die natuur (in mij en buiten mij). Ook een hele mooie gezonde contactcirkel ;-). Een heel belangrijk leermoment dit jaar.

In Rijs ben ik echt open gebroken. Als we door het oeroude bos lopen stromen de tranen over mijn wangen. Ik voel een mengeling van dankbaarheid, ontroering en verdriet. Verdriet omdat ik beseft dat ik in het dagelijks leven zo van mijn natuur verwijderd raak. Ik voel dat ik meer in de natuur wil zijn om dichterbij mezelf te komen.