

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



Liefde geeft richting

Mijn terugblik op de gehele opleiding...

Fijne veilige proeftuin. Confronterende spiegels. Gezien worden. Heel veel gereedschap in mijn kistje.

Om kort te gaan: een grote ontdekkingstocht naar mezelf en al wat ik in me heb. Eindelijk het deksel van mijn gevoel halen. En de wereld draait nog steeds. Al zal de wereld nooit meer hetzelfde zijn. En een grote ontdekkingstocht naar wat ik wil. Niet op school zitten maar leren omdat ik het wil, en wat ik wil. Gigantische beangstigende vrijheid...

Deze dagen zijn voor mij zo rijk. Ik voel mij niet vernederd, maar nederig. Ik proef, ik ruik, ik geniet. Ik krijg zoveel. Het maakt mij klein en ook een beetje bang. De afgelopen weken ontstaat er een wirwar in mijn hoofd. Er flitst veel door mijn gedachten, ik vraag me af of ik wel door wil gaan met de opleiding. ik kom mij zo tegen in mijn denken over, in mijn verlangen om het goed te doen. Waar zit mijn authentieke IK, leef ik die? ik voel het wel. Ik voel me geïnspireerd door de opleidingsdagen, ik voel me geïnspireerd door de woorden van Geert Jan, door de woorden en beelden van Irene. Ik voel de connectie. Het raakt me, het doet mij verlangen naar MIJ.

Zo bezig met dit verslag maak ik een vormwerk over hoe ik dit blok heb beleefd.



Een OER magisch gevoel, een gevoel wat ik niet goed kan beschrijven, enerzijds beangstigend en tegelijkertijd vertrouwen gevend.

Waar sta ik nu:

Ik neem stapje voor stapje verantwoordelijkheid voor mijn eigen proces. Ik snap nu beter wat dat betekent. Ik doorleef het zelf. Ik geef het een plaats. Dat kost tijd en moeite. De ander kan mij steunen als ik deel. Het blijft mijn eigen proces. Ik voel me alleen dat is voor mij de andere kant van afhankelijk. Soms voel ik me onafhankelijk, dat voelt sterk.



MEER OPSTAAN VOOR MEZELF

Tja, wat is nou 'meer opstaan voor mezelf'?

Ik geloof mijzelf meer, ik geloof meer in mijzelf (als ik iets vertel over mijzelf, ben ik eerlijker, opener, duidelijker. En als ik merk dat de ander het niet hoort, begrijpt, gelooft, dan vraag ik daarnaar en durf dat. En dat is al heel wat, een enorme stap vind ik.)

Ik sta ook vierkant achter mijn persoonlijke proces, de weg die ik ga. En iedereen (nou ja, iedereen) mag dat weten.



Verf vermengd zich met mijn tranen. En ik ga door met schilderen.

– Ik ben zachter en milder geworden naar mezelf toe. Ik zie dat ook terug in mijn vormwerk. Ik ben veel meer gaan werken met textiel. Iets dat voor mij nog steeds voelt als nieuw terrein. Het is heerlijk voor mij om op mijn gevoel te haken en puur mijn handen te volgen. Zien wat eruit komt. Gewoon mijn handen laten doen.

Uit mijn kop
In mijn lijf
Volgen

Wowh.

Emotioneel
bij de gedachten
dat ik blij, trots
ben op mijzelf en dat
ik dat laat zien

- durf te laten zien
- kan laten zien
- haat zien

!!!

- wow, wow -
- wow, wow -
- wow, wow -
SUPER GAAF !!!

Mijn meisje.

Dit jaar heb ik opnieuw zicht gekregen op het kind in mij, mijn kleine meisje. Ik heb gevoeld hoe ik me helemaal identificeer met dit deel en mijn volwassen deel weg maak. Nu ik dit zie voelt het ook zo logisch dat wanneer ik kind word, ik overgeleverd ben aan mijn omgeving. Dat is wat ik dan doe. Begin dit jaar werd me dit heel duidelijk en ik ben me bewust gaan bezighouden met dit deel. Kiezen is hier belangrijk. Met mijn volwassen deel bij mijn meisje blijven, naar mijn pijn kijken, bij mijn pijn blijven is wat ik leer nu. Ik zet mijn meisje in het licht, ik geef haar een plek. Het helpt me dit letterlijk te doen, buiten mij door foto's van mij als kleintje via transfer op stof te maken en de stof in de wind te laten bewegen. De zon breekt door en het licht schijnt erop en erdoor. Dit letterlijk met mijn handen en voeten te doen maakt dat ik bewust voel hoe dit binnen in mij ook aan de gang is of gaat. Ik ben blij met mijn spelen hierin. Mijn bewegen. Ik maak mij tot leven.

Dit zo te hebben gedaan maakt dat ik een verbinding heb gemaakt die me heel waardevol is. Ik kan een lijntje naar binnen, naar mijn meisje, maken en ik vraag hoe het daar is. Ik zie een beeld of krijg een gevoel van hoe ik er bij zit, sta, hang, spring, open of dicht, blij, boos, verdrietig of bang. Ze is niet alleen mijn kleine meisje met al haar ervaringen, ze is een wegwijzer. Doe ik nog wat goed is voor mij als geheel? Wat heb ik nodig? Als volwassene zorg ik voor mij. Ik wil mijn kleine meisjes deel er bij houden. Bij mij. Het helpt me foto's om me heen te hebben. Ze hoeft niet weg. Die momenten die leer ik nu meer en meer kennen. 'Ik ben onzeker', 'ik weet het niet', 'ik voel me ongemakkelijk'. Ik geloof dat deze bewegingen zo allemaal samenvallen. Ruimte makend voor kleine geeft ruimte aan onzeker, niet weten en ongemak. Ik beweeg hierin. Ik maak ook weg en begin dat te zien en kan af en toe daar in toegeven.



*samen spelen wij
de grote en de kleine
hand in hand
het grove en het fijne*

*de poort naar het zachte
ik zorg voor jou
ik heb je ook nodig
zo word ik weer vrouw*



ik ben een mooie schat


Chaos: ik vind het lastig om in de chaos te vertoeven, ik kan het niet goed verdragen, ik voel me onthand.(impasse) Ik wordt het helemaal. (confluentie) Heb geen overzicht meer, sta aan de grond genageld. Ik weet niet meer hoe ik me moet gedragen en dan komt soms ook de stoethaspel om de hoek kijken. Die wil ik niet. Die weet zich geen raad, is onhandig en die doet maar wat, die gooit gewoon maar iets erin. En dan voelt het zonder controle, chaos dus en die maakt ook het verschil. Ik zie nu ook dat, dat deel me veel kan brengen nl. vooral leven. Echt vanuit mij reageren. Met de komst van de stoethaspel, en die wat meer erbij nemen zoals die is, minder oordeel, kan ik de chaos ook iets beter verdragen. Ik wil me nog meer toestaan te experimenteren, meer onderzoeken, het mag "fout"gaan. Vallen en weer opstaan. Mijn handen zijn de motor tot beweging, vanuit de chaos ontstaat structuur, mijn inspiratie.





o o o o o
 o PAUZE o
 o o o o o



VERDER MET LITERATUUR ... 

④: ZELFREGULEREN,
 ZELF REINIGEND,
 VERMOGEN ...!
 DAS MOOI!

④: LICHAAM GEEFT
 AAN WAT GEZOND
 VOOR JE IS!

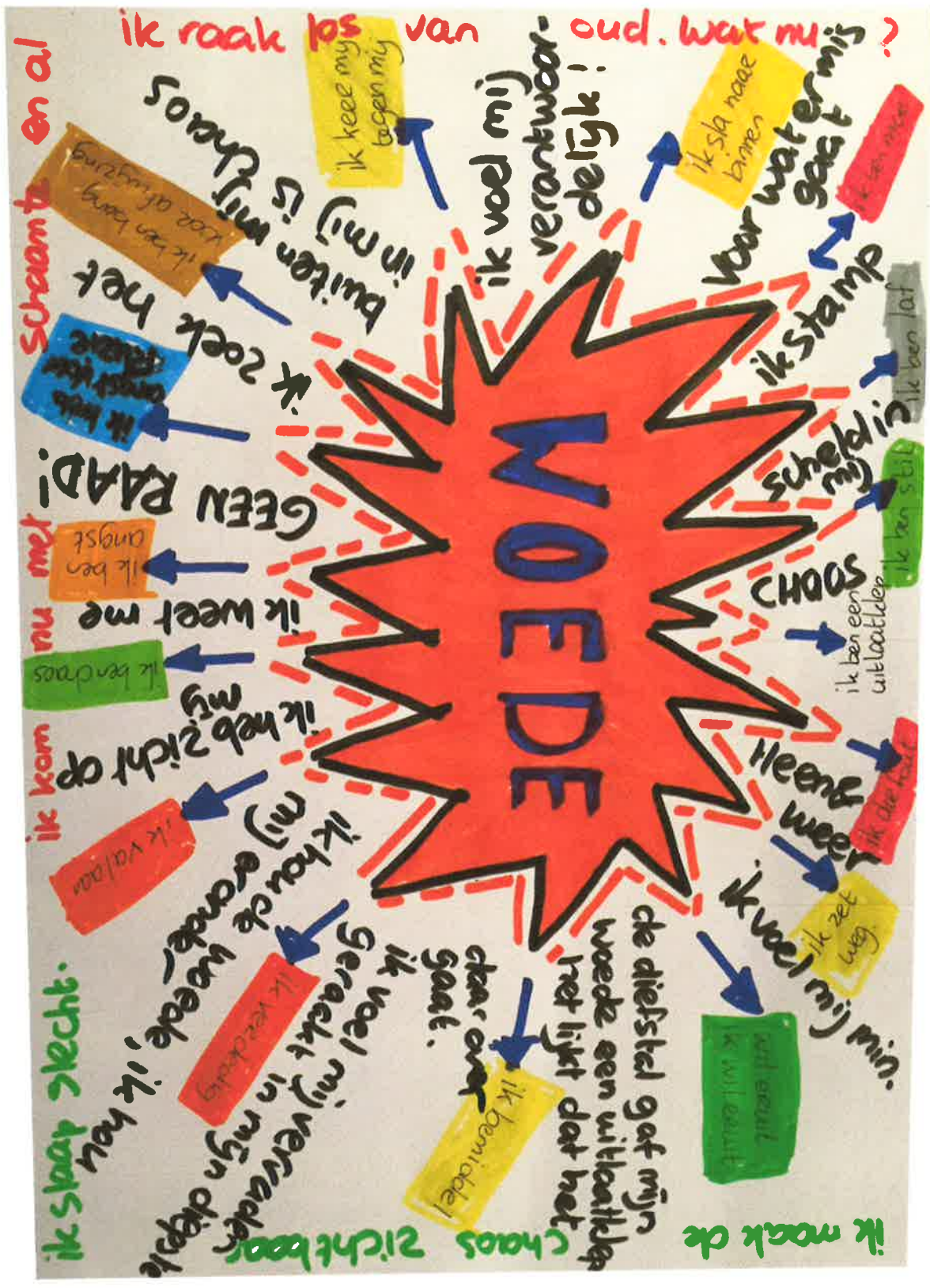
④: WAT SLIK JE
 VOOR ZOETE
 KOEK (waarik
 echt waar
 mee ben,
 letterlijk!)

④: GRENSEBEWAKING IS
 NODIG VOOR WAT ER
 WEL OF NIET NAAR
 BINNEN MOET!
 MOOI DAT JE STEEDS MEER
 GAAT SCREENEN; WAT
 WIL JE WEL OF NIET?
 HET GEWAAR ZIJN!

④: HET RAAKT MIJ;
 HET INTROJECT 'ZWIJGEN',
 IK HEB INGESCIKT,
 NIKS WERD GEDOED, IK DROOM NU
 HEEL VEEL.

④: DROOM = SIGNAAL-
 FUNCTIE?

⑥



Over mijn impuls volgen:

Ik volg mijn impuls
meer en meer.
Dat voelt erg spannend,
ik weet niet hoe de cliënt reageert..... ?
Ga ik een grens over ?
Stuit ik op een onoverkomenlijke weerstand ?
Zijn vragen die in een flits door me heen schieten.
Toch volg ik mijn impuls.
Ik neem meer risico en onderzoek.
Dat is groei als therapeut.

Over volgen:

O jee, volgen. De cliënt volgen.
Bah, dan liever een shortcut.
Dat volgen is maar flut.
Maar nu ga ik over grenzen.
Als feedback krijg ik: "jij respecteert geen grens".





SPIRITUALITEIT



Hij heeft het begrepen en hij heeft zich geopend voor mij en ik ben er erg blij mee, er is een barrière tussen ons uitgevallen. We hebben contact. We praten, vrijen en zijn er voor elkaar.

gph.
want geweldloos.



5. Als ik delen van mijn leven probeer af te schrijven voor mijn omgeving raak ik gepet in mijzelf



6. Wat doe ik?
 buigen voor het collectief
 en door het stof gaan
 of opstaan en mijn
 eigen weg gaan



7. Ik doe alsof
 en probeer
 gehoorzaam
 te zijn



Maar
 overtuigen
 loop ik
 anders



En doe alsof
 dat normaal is

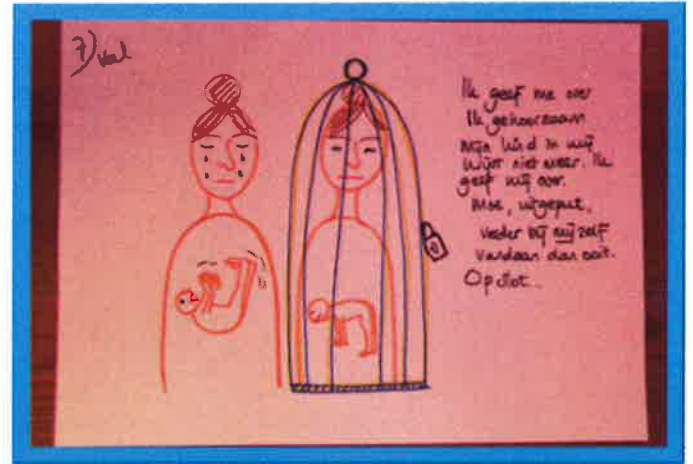


8. Als ik luister naar mijn
 hangende ziel dan
 dans ik mijn ondergang
 tegemoet





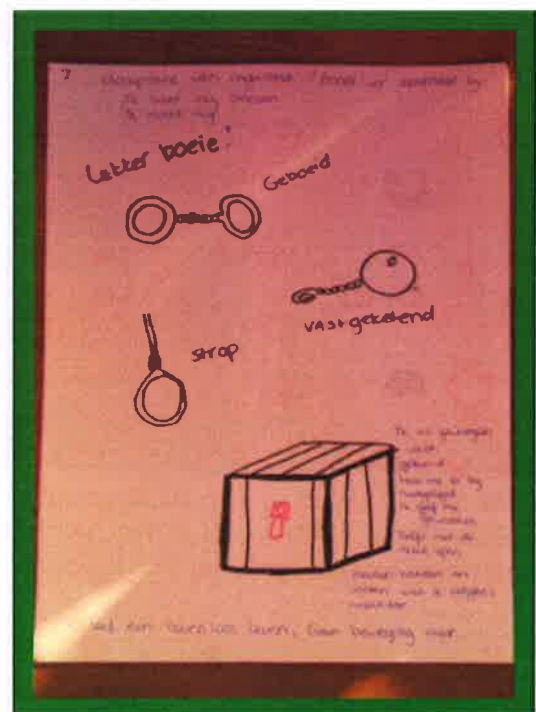
Ik ben mijn intuïtie, instinct. Met mijn eigen schoenen Voor mijzelf



Ik geef me over. Ik gehoorzaam. Mijn kind in mij krijgt niet meer. Ik geef mij over. Moe, uitgeput. Verder bij Mijzelf vandaan dan ooit.... Op slot.



Voor mij is het: ik doe wel braaf mee. Doe effe lekker normaal. Als ik breek, breek ik in stukjes. Hoeveel stukjes? Ik weet het niet. Als ik breek, hoor ik het knappen. In mijn arm, mijn rug en in mijn hart. Krak Toe maar dan. Het maakt me niet uit. Ik onderga het wel, want, wat anders? Ik overleef wel. Ik blijf hoor, want wat is er daar?



Ik zit gevangen, vast, gekooid. Heb me er bij neergelegd. Ik geef me gewonnen. Zelfs met de deur open. Zonder handen en voeten kan ik nergens naar toe. Ik leef een levenloos leven. Geen beweging meer.

Thema: loslaten

Loslaten is op een andere manier verbinden. Ik leer dat ik mijn moeder los te laten heb. Ik ben niet verantwoordelijk voor haar. De verbinding met mijn moeder voelt steeds meer gelijkwaardig.

Ik kom tot het inzicht dat ik moeite heb met afscheid nemen. Ik beseft dat ik vrijwel altijd als laatste ergens wegga. Ik beseft dat dit ook met loslaten te maken heeft. Door dit in te brengen tijdens ons afscheidsritueel, met mijn emotie erbij, in contact met mijzelf en mijn groepsleden, merk ik dat ik wel afscheid kan nemen en de contactcirkel rond kan maken.



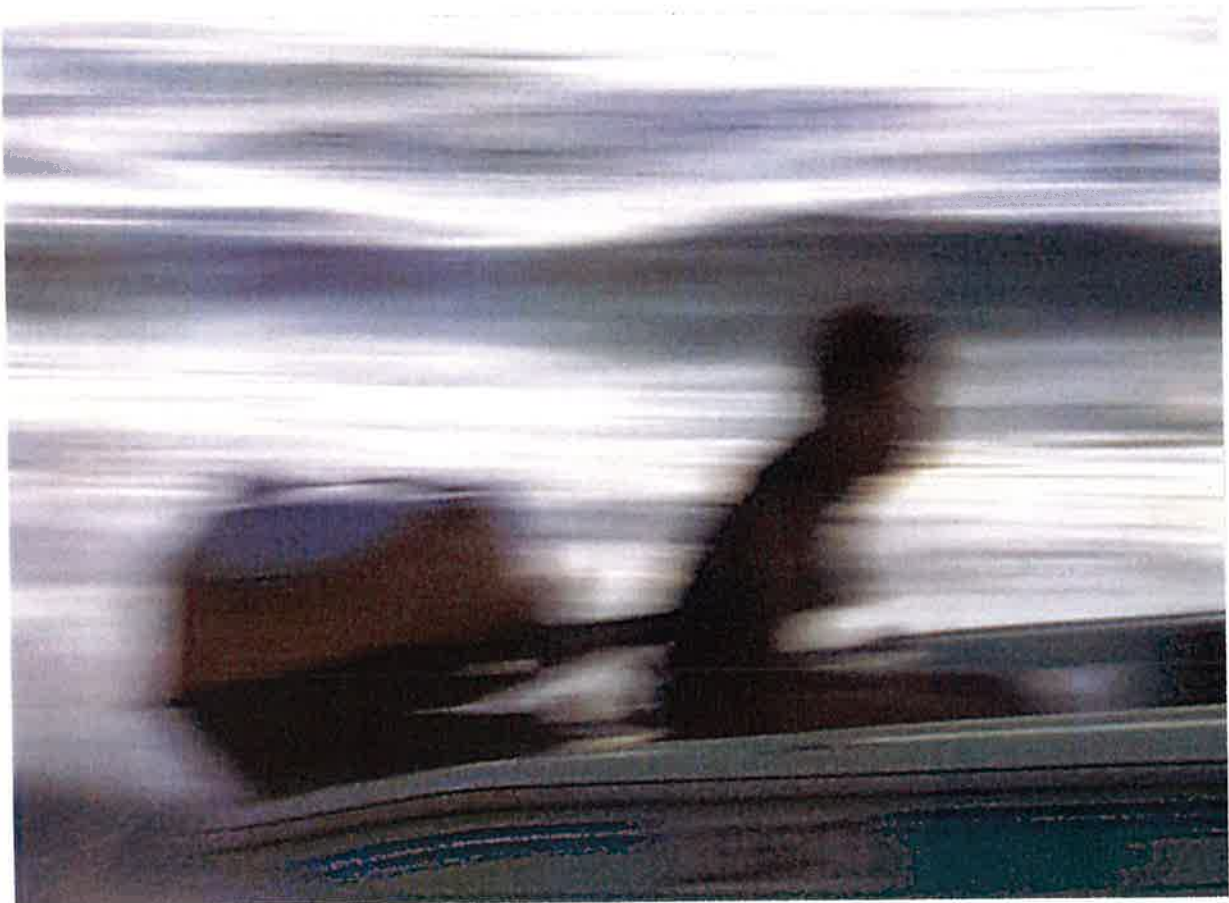
Bewust worden is de grens voelen wat van mij is en wat van de ander. Dit ervaar ik als ik bij mijn vormwerk mijn tentakeltjes eruit en erin doe. Verantwoording voor de ander nemen, voelt zwaar, maar geeft me een zinvol gevoel, zonder tentakels is vreemd, nieuw. Ik leer: Mijn lijfelijk ervaren, door middel van mijn vormwerk, gaat vooraf aan mijn bewust worden. Ik voel **nieuw**.

Wat mij dit jaar enorm heeft geholpen, is het fenomenologisch benoemen van mijn vormwerk. Ik kan hierdoor van een afstandje bekijken wat er binnenin me gebeurt. Ik krijg letterlijk zicht op wie ik ben en wat ik doe. Ik kom vaak moeilijk bij mijn gevoel, vind er de woorden niet voor, maar in mijn vormwerk wordt het vaak zo glashelder. Het geeft mij een heldere blik op mijn binnenwereld

HOE VERHOOD IK ME TOT:

WERKEN IN DE VORM

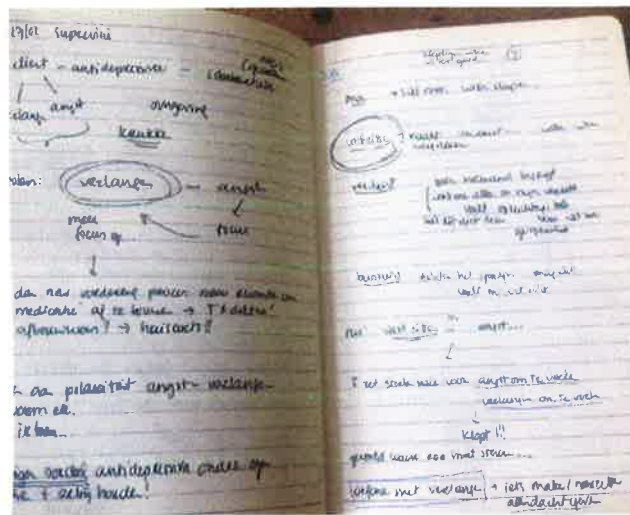
Dit is nog steeds de belangrijkste reden waarom ik deze opleiding ben gaan doen. Ik ben graag creatief bezig, kan eigenlijk niet zonder. Het is mijn uitlaadklep en, zo heb ik door de Gestalt ontdekt ook mijn ingang. Het vormwerk geeft me inzicht en duidelijkheid.





Mijn therapeutschap... Sinds een half jaar heb ik een cliënt die nu negen keer is geweest. Wat er gebeurt tijdens een sessie schrijf ik op in mijn Rode Boekje, om van te leren. Wat gebeurt er in het werk, wat doet het met mij? Ik kom zoveel tegen. Mijn onzekerheid, mijn enthousiasme, mijn hard werken, mijn loslaten, mijn niet loslaten, mijn lol in het werk. Ik haal supervisie als ik iets op het spoor kom wat me hindert- mijn bodemloze onzekerheid of de kluwen van kwesties waar de cliënt mee komt. Fijn om supervisie te halen, nieuw inzicht te krijgen. En ook: fijn om het niet helemaal alleen te doen. Dat geeft ook vertrouwen- ik kan het wel, soms heb ik alleen een handje nodig. Of een zetje.

Als ik mijn therapeutschap bekijk, heb ik dit jaar veel werk verzet. Verder werken aan mijn eigen proces. Supervisie. Mijn eigen praktijk gestart, met website, ruimte en promotie.



Wat betreft mijn therapeutschap leer ik, dat ik een ander niet kan nadoen, me ook niet moet spiegelen aan hoe een ander therapeut is. Ik kan alleen therapeut zijn vanuit mijn eigenheid en mijn plezier. Dus vanuit mijn manier van creativiteit en vanuit mijn plezier met het werken met dromen bijvoorbeeld. En ik realiseer me dat ik als therapeut helemaal niks van de grond kan krijgen als ik niet eerst zorg voor mijn eigen grond. Ook hierin heb ik weer de keuze.



Ik Ben DoorGRONDen

Verrassing ! We gaan beginnen met mediteren.

Leuk. Nou en dan begin ik. Al vrij snel bedenk ik dat ik enig idee over hoe lang en of het nou hetzelfde is als zaterdagochtend lekker los mag laten. Ergens vermoed ik dat ik wel eens wat langer op mijn kussen ga zitten dan ik ooit heb gedaan. Ik geef me over. Ik weet niks, ik heb alleen mijzelf. Dat is, inclusief een paar gedachten en natuurlijk mijn adem. Ik ben op dit moment met focus bezig. Dat kan ik nu gebruiken. Telkens terug op mijn zitbotten en liezen loslaten. Ik laat mijn adem naar mijn afgeknepen linker been gaan en tegelijkertijd vul ik daarmee mijn hele lichaam. Met mijn tong maak ik mijn keel een stukje dicht zodat ik mijn adem in en uit kan vertragen. Na, ik gok een half uur kom ik super stilte. Hier ervaar ik het zó stil....zacht, vol, warm op de een of andere manier. (ik schrijf na de meditatie : Wat een zachte warme stilte. Ik weet nu zeker, na 30 minuten bereik ook ik de stilte.)

Dit bevalt me. Ik neem me voor ook thuis wat langer te gaan zitten. Als ik de zondag na de opleiding met hoofdpijn en een donkere wolk de dag door ga, besluit ik de eerste poging te wagen. Ik voel me hierna gereset. Ik besluit, voor nu is dit belangrijk voor mij.

Ervaringen **meditatie**

"Door alleen naar buiten te kijken, zie ik mezelf niet."

Zo belangrijk voor mij om veel grond te maken. Bij mezelf blijven. De focus bij mij te houden.

Door te eigenen, sta ik mezelf toe even helemaal in de put te zitten, ruimte gevend aan alles wat ik daar voel en denk. Het levert me inzicht op mijn gedrag op, wat ik mezelf hiermee aandoe. Door de pijn die ik hierdoor voel, ervaar ik ineens eigenliefde. Dit voelen helpt me, vanuit mijn eigenliefde kan mijn groei ontstaan. Ik kijk opnieuw naar mijn laatste twee vormwerken Narcissus en Echo en zie het verband. Ik heb continue het gevoel "aan" te staan voor alles en iedereen in mijn omgeving, geef en voel hier geen grens en ga redden en rennen voor de ander (responsief). Zie het Narcissus-vormwerk. Gevolg; ik word moe, passief, moedeloos en raak in de put (zie het Echo-vormwerk).



Narcissus



Echo

therapeut in wording:

Ik kan dit nog niet!

maar ik heb ook mijn rijbewijs gehaald!

Zien jullie al die vlekken op de bladzijde?

Nee?

Ik ook niet hoor; het zijn namelijk blinde vlekken!



Ik doe een chakra meditatie. Al meteen bij de ontspanning zie ik een steigerend paard. Het is een prachtig glimmende, zwarte hengst, met lange manen. Hij steigert en briest heftig. Ik ben benieuwd of ie gaat blijven en waar die dan in m'n lijf zit nu. Ik merk al gauw dat hij in m'n derde chakra woont. Neerzetkracht in de buitenwereld. De hengst geeft mij kracht en ongeduld en een wake-up call: Ga er nou voor. Hij wil dat ik het hek eindelijk eens open zet, zodat hij z'n vrijheid tegemoet kan rennen. Als aandenken geeft hij mij een hoefijzer. Die hoort bij braaf en gevangenschap. Hij heeft 'm niet meer nodig in z'n vrijheid.

Wat zijn voor mij belangrijke thema's om te gaan onderzoeken/ verwerken/leren?

- bezig blijven met verschil maken en in contact blijven. Ook wat is van de ander en wat is van mij. Dit helpt mij bij mijn thema meer dienstbaar aan mij te zijn
- Meer bewust worden van mijn gevoelens, deze leven en een naam geven, bijv. spannend erkennen en er laten zijn
- Meer bewustzijn krijgen op mijn oordelen en nog meer eigenschappen naar mij toe halen, eigenen zodat ik ze tot mijn beschikking heb
- In het therapeut/cliëntwerk, dicht bij de cliënt blijven, voelend aanwezig zijn, niet vervuilen(door mij), in de impasse durven vertoeven
- Er van doordrongen raken dat ik de moeite waard ben(is in proces)
- Losser van moeder komen (is in proces), verwerken

Ik leer: ik mag en kan ook ontvangen, durf (de controle) los te laten. Ik oefen hiermee.

Eehhhhhh, tja dat werd nogal zichtbaar de volgende dag. Ik veroordeel mezelf, kraak mezelf af. Thuisgekomen van dit weekend schrik ik van hoe ik doe naar mij. De maandag erna ben ik bij m'n moeder en praat hierover. Ze vraagt 'komt dat door je opvoeding?' 'Ben ik daar tekort geschoten?'

Ik vraag ken jij het? Ben jij lief en zacht voor jezelf? Nee nooit, zegt m'n moeder. Ze zegt dat niet hard ofzo, ze heeft er gewoon ook heel veel moeite mee. Ze heeft weinig zelfvertrouwen, zegt ze, 'toen je vader er nog was, was ik niet zo'n sterke persoonlijkheid, ik hing nogal aan je vader'. Toen papa overleed moest mijn moeder het alleen gaan doen en heeft zo goed als ze kon voor het gezin gezorgd. Ze zegt telkens 'ik ben tekort geschoten'. Ja, nou, dat weet ik allemaal niet. Ik zeg, je hebt het gedaan zo goed als je kon. Vind je dan dat ik het anders had moeten doen. Nee zeg ik, het is zo gegaan. Maar, zeg ik, ik heb gewoon nog steeds behoefte, die was er toen, waarschijnlijk heel ver weg gestopt. Ik wist niet wat ik er mee aan moest met die behoefte, om gewoon met mijn verdriet te zijn en dat jij er gewoon bent. Gewoon, zoals nu. Ik wil eigenlijk alleen maar dat je er gewoon bent, en dat ik met mijn verdriet kan zijn. Dat is alles. Dat is het enige wat ik nu nodig heb. En ik huil, en ik huil, en ik huil.

En m'n moeder, ze is er, ik kan gewoon huilen. En ik zeg dat het fijn is dat jij er bent en dat ik gewoon met mijn verdriet kan zijn. En dat jij er bent voor mij. Ze staat op, zegt Och kind en neemt mijn hoofd tegen haar buik. Dit heb ik gemist. Dit is nodig. Dit heb ik zo nodig.

Ik voel heel duidelijk, dit gebeurt hier en nu en het voelt qua relatie, qua verbinding, alsof het toen is. Ik ben geen 45-jarige die nu huilt. Ik ben 10. Een wonderbaarlijke ervaring.



Ik ben zichtbaar, ik ben kwetsbaar, ik ben schoonheid.



Lieve groepsgeenootjes,

Het maken van dit verslag maakt mij enorm bewust van de groef waar ik in zit: geen keuze kunnen maken, niet overgaan tot actie. Het moet van alles zijn voor mij: mooie vorm, creatief, zorgvuldig, volledig, risico's nemen, inbreng van mijzelf, respectvol naar iedereen, niet te lang, niet te kort, ...

Deze oordelen verlammen me. Maken me onrustig. Houden me wakker.

Daarom ga ik nu beginnen: half 5 's ochtends. Ik zie wat er komt. Ik probeer mee te bewegen. Actie voelt spannend en gelijktijdig zo veel beter dan in mijn hoofd blijven hangen.

Eenmaal bezig voel ik mij langzaam gaan stromen. Ik kom in beweging. Ik voel ook wanneer ik verstijf en word me gewaar van mijn neiging: gladstrijken! Of het nou boosheid, 'fouten' of ongemakken zijn, ik strijk graag glad. Veeg het weg. Alles weer koek en ei. In mijn schilderwerk maak ik altijd gebruik van mijn handen: heerlijk. Nu heb ik de eerste keer met plamuurmessen gewerkt, waardoor er meer structuur op het doek ontstaat. Ik voel mijn aandrang om glad te strijken, maar doe het niet. Ik wil het ook niet. Hier zit voor mij groei mogelijkheid.

Dit verslag onderzoek ik 'niet gladstrijken'. Ik realiseer me meteen de 'niet formulering. Wat is het wel? Eerlijk zijn en laten zijn wat er is. Al is dat soms ongemakkelijk.

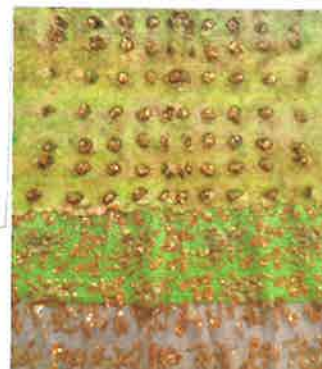
Ik kijk er naar uit jullie snel weer te zien!



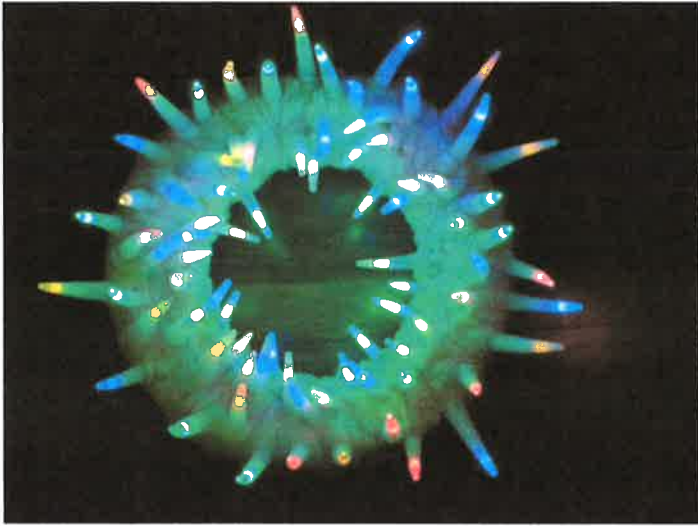
Wat me het meeste aanspreekt in het verhaal van de 'rode schoentjes' is de passage: "Wie niet kan huilen, kan zijn groep niet vinden". Uit de achtste val: onbeheerst dansen, obsessie en verslaving. Terugkeer tot een met de hand gemaakte leven, herstel van gewonde instincten.

Letterlijk is dit voor mij: mijn kwetsbaarheid niet camoufleren voor de groep. In pijn aanwezig zijn. Mijn pijn is verbonden aan wonden uit het verleden, die nog niet geheeld zijn.

Dit is een oud patroon; mijn pijn doet er niet toe, wel de pijn van de ander. Dus camouflee ik mijn kwetsbaarheid, mijn verbrande plekken; mijn wonden. Wanneer ik me daar bewust van word, zet ik ze in mijn Artwork in het zicht.



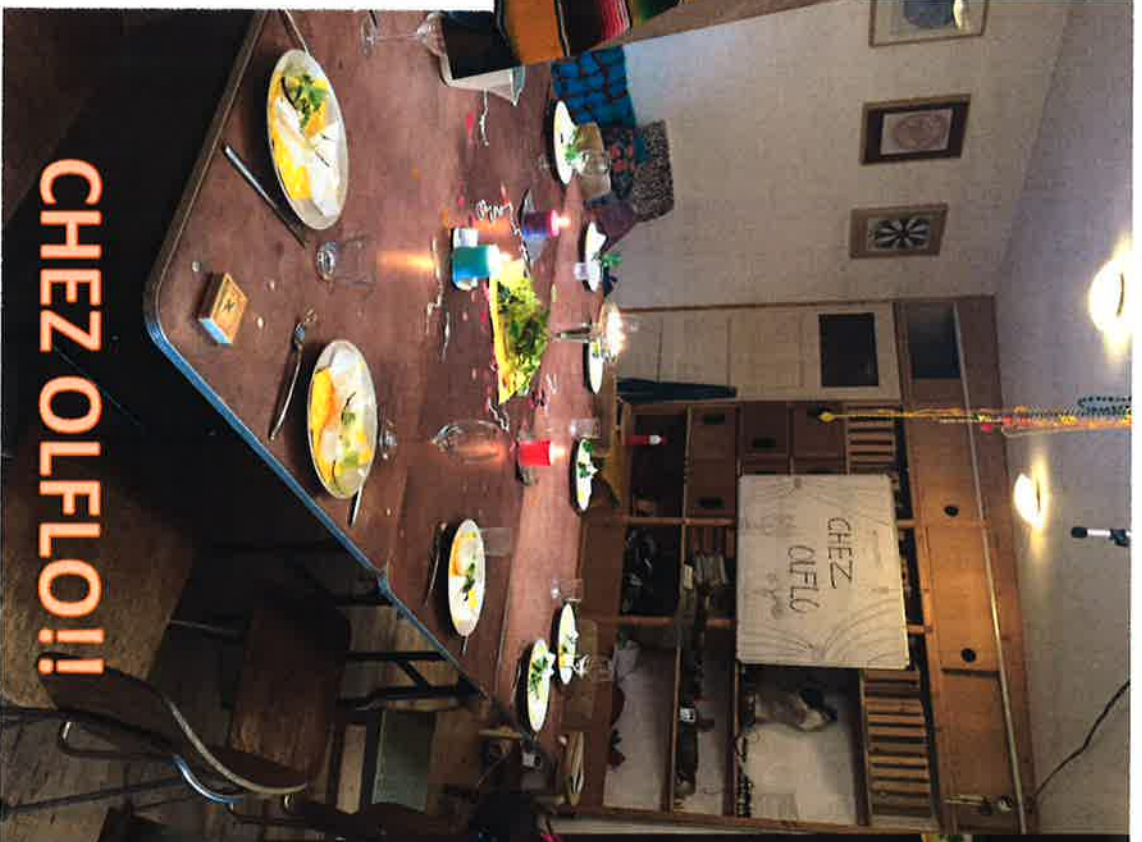
Mijn vrouwendeel dat naar voren komt, zachtheid, tederheid. Mijn mannenkant drukt deze altijd weg. Mijn mannenkant die stoer doet, niks aan de hand doet. De ruimte die het vrouwendeel krijgt levert op dat ik met zachtheid naar mezelf kan/mag kijken. Het voelen komt veel meer naar voren.



Er gaat iets open. Mijn buik lijkt vol tentakels te zitten die aftasten, een nieuw gebied voor mij.

Dit jaar kom ik mijn boos ook veel tegen. Ondergronds. Dit was lastig voor mij om in te zien. Mijn boos kon ik zo wegdoen, dat ik 'm ook echt niet kon voelen vaak. Door steeds weer feedback hierop vanuit de groep is me duidelijk geworden hoe die ondergrondse boos van mij te pas en te onpas naar buiten floept en bij de verkeerde mensen terecht komt. Dat ik op deze manier ook een muur om mij heen optrek en daardoor alleen blijf staan, iets wat ik niet wil. Ook hierin heb ik zelf de keuze. Heb mijn systeem schoon te houden. Boos te brengen waar het hoort

Blijven oefenen met niet ongezond confluent te worden met een ander. Eerlijk zijn naar mezelf en die ander. Dus niet mezelf wegdoen, niet m'n plezier en ook niet m'n boos. Autonoom daarin zijn/worden.



CHEZ OLFLU!!

Mijn leerproces

Als ik terugkijk naar het afgelopen jaar en de jaren ervoor staat er steeds één thema centraal: mijzelf openen voor mijn hart. Een balans vinden tussen mijn man-kwaliteiten en mijn hart-kwaliteiten.

Ik heb dit jaar weer gesnoeid in mijn werkzaamheden, me beperkt, een keus gemaakt. Mijn hart gevolgd. Die keus is om aan het werk te gaan als gestalt-therapeut. Toen wist ik niet dat dit zo "gunstig" zou uitpakken.

Ook in mijn gpp-plan heb ik me beperkt door te kiezen voor de begeleiding op school en het opzetten van mijn eigen praktijk uit te stellen.

Ik ben me meer bewust van mijn dwingende deel en ik probeer in mijn leven nu geen dwingend element aan te brengen.

ALS IK DWING

Als ik dwing,
zet ik mijzelf onder druk.

Als ik dwing,
gaan de watermoleculen
nog steeds hun gang.

Als ik dwing,
sta ik op in de stroom.

Totdat ik toegeef,
aan mijn passagier,
en weer luister.

Natuur.

Ik voel me verbonden met de natuur buiten en met mijn eigen natuur binnen.

Vasalisa.



Ga hier maar zitten
op een tak
Lekker op je gemak

Zo zit je hoog
en droog
Houd alles in het oog

Ik zie jou ook
Van waar ik sta
Naar waar ik ook ga

Ik voel me vrij
met jou
zo dicht bij mij

Bij het IJsselmeer val ik samen met de natuur om me heen. Ik ben de cyclus leven-dood-leven. Als vanzelf beginnen mijn handen te vlechten met gedroogd gras. Er ontstaat een cirkel. Met nog een stengel verbind ik het geheel. Als het los schiet, gebruik ik een veer om de verbinding steviger te maken. Een fris groene grasspriet vlecht ik erdoor. Leven, dood, leven.

Mijn eigen plek.



Hoe imposant! Geaard en stevig, alle richtingen op! Ik raak niet uitgekeken op deze schoonheid. Ik loop naar haar toe, ik wil aanraken, ik wil voelen. Ik voel hard geribbeld, de bast voelt koud. Ik sta tegen de boom, voel hard, geribbeld in m'n rug, adem diep door, voel me verbonden met de boom en de aarde, alsof ik mee stroom met de sappen van de boom van boven naar beneden en weer terug. Ik voel rust.

natuur in natuur
aarde water lucht en vuur

zijn werken slapen eten werken
lachen samen alleen verwerken

ieder met eigen dromen
tot een geheel laten komen

delen, gehelen, het zijn er zo velen
wonderlijk deze aanreiking

