



TOT SLOT

Jullie noemen dit jaar *ego versterkend*, en dat is precies hoe ik het ervaar. Ik sta steviger op mijn benen, durf meer verantwoording voor mezelf te nemen, krijg langzaamaan meer besef op wat ik voel en het lukt me steeds beter dit ook te benoemen. Kortom; ik wordt me steeds bewuster van mezelf. Dit brengt ook met zich mee dat ik nieuwe patronen in mezelf ontdek die doorbroken dienen te worden. Ik moet denken aan een jas die me te klein is geworden. Hij zat altijd zo lekker, maar past me nu niet meer. Er afstand van doen doet pijn want het voelt nog zo vertrouwd, maar ik heb er zo óók niets aan. Hoe meer ik leer, hoe meer ik besef hoeveel meer ik nog te leren heb. En dit gegeven maakt me enorm nieuwsgierig naar volgend jaar!

VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN VOOR MIJN PROCES

Ik ontdek steeds meer hoe leergierig ik ben wat betreft Gestalt therapie. Een jaar geleden was ik nog bang om de lelijke kanten in mezelf onder ogen te komen. Nu dienen ze zich één voor één aan en ben ik bereid ernaar te kijken en eraan te werken. Mijn steken onder water heb ik al aan kunnen pakken, nu zijn mijn verwijten aan de beurt en wie weet ben ik ook snel klaar voor mijn twijfel in de ander. Het zijn harde lessen, de eerste kostte me zowat mijn baan, de tweede bijna mijn relatie. Maar het zorgt ervoor dat ik lekkerder in mijn vel zit. Een voordeel van weinig vertrouwen in mezelf hebben is dat het alleen maar kan groeien!

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



Ik kan van mijzelf uitgaan dat is niet gering. Daarmee heb ik veel meer invloed dan ik ooit voor mogelijk heb gehouden.

Dit is mijn vormwerk uit de tweede bijeenkomst. Ik heb een droom over een hele vieze hoek in de kelder. Daar zit een kleed over en als ik daar voorzichtig onder kijk dan zie ik veel vieze zoi vol met dikke zwarte vliegen. Ik kijk om me heen, is er iemand die dit voor mij kan opruimen? Ik realiseer me dat ik het zelf moet doen. In deze bijeenkomst kan ik met de groep voor het eerst delen over de nare gebeurtenissen die in mijn gezin plaats vinden met vader, moeder, broer en zus.

Het delen in contact met de groep doet mij heel goed. Ik voel verbondenheid en geen afkeuring.

Vormwerk: Het monster en het bange, schuwe wezentje. Het is een haast vrolijk vormwerk. Hoe is dat nou mogelijk.

In het dagelijksleven kom ik steeds meer met mij, mag dat wat er in mijn lijf gebeurt, er steeds meer zijn. Kan ik mijn oordeel wat meer achterwege laten. Laat ik meer zien en horen wat er in mij leeft, deel ik, durf ik langzaam wat meer "fouten" te maken. Voel ik me er al wat meer bij horen.

Ik ben zacht – Ik ben zelf gemaakt – ik ben creativiteit – Ik ben drang

- Ik heb er meer zicht op dat ik mezelf heel ongevoelig maak om maar door te kunnen blijven gaan. De afgelopen weken heb ik het heel druk gehad. Ik heb mijn tijd te vol ingepland. Ook op mijn eigen dagen was ik bezig voor anderen. Van mediteren kwam niets terecht.

Ik voelde wel verdriet, maar het lukt niet te huilen of dat verdriet te uiten.

Ik ben toen gaan mediteren. Echt weer elke dag. Ineens had ik een moment dat ik buikpijn voelde. Waar komt die buikpijn vandaan? Op dat moment werd ik heel verdrietig en begon ik ineens weer te huilen..... Dat voelde heel bevrijdend, alsof er iets dat vast zat los kwam. Alsof het stuwmeer niet meer gestuwd werd.

Mijn lijf ervaren.

Op allerlei manieren ervaar ik mijn lichaam **nieuw**.

Door klanken te zingen vanuit mijn buik, lijkt er iets los te trillen, Ik maak ruimte in mezelf; het gaat stromen.
Letterlijk: Ik word snipverkouden.

Kibberisch brengt mijn lijf tot leven als ik probeer te vertellen.

Yoga oefeningen maken mij bewust van mijn lichaam en het zorgen voor mijn lijf.

Nieuw: Ik ga op yoga.

Mijn buik

Ik ben zacht en toch stevig
Met een lichte structuur
Ik ben het middelpunt, ik ben natuur



Wat leer ik?

Ik heb steeds meer zicht op mijn valkuilen. Ik blijf er niet meer in liggen, maar herken het eerder en onderneem actie.



Vaak kom ik achter 'waar ik ben' door middel van vormwerk.

Mijn rivier.



Vervuiling is mensenwerk, mijn werk. Ik ruim op door te delen en afscheid te nemen. **Nieuw.**



Opnieuw: Ik doe mee aan de Beeldend jaargroep van Irene! **Het creatieve leven voeden.**



**Ik kom dit bordje tegen... Ik moet lachen... Toeval bestaat niet :)
De weg brengt mij naar een bos....
Ik ga het bos in. Ik zet mijn telefoon uit.
Nu is het echt tijd voor mij**

De maand erna, worstel ik met mezelf en het verslag. Ik houd me in en loop vast in mijn werk. Ik heb hoge bloeddruk.

Nieuw: Ik deel mijn emoties op mijn werk en ga een dag minder werken. Tijd voor mezelf; tijd voor mijn opleiding en geen hoge bloeddruk meer.

Door contact te maken met mijn vormwerk, als het ware in de graftombe te gaan zitten, kom ik bij mijn verdriet. Alles is dor, droog en dood. Ik ben mijn levendigheid kwijt. Ik huil. Hoe kom ik hier uit? Ik zie mezelf alle schatten in mijn zakken stoppen, om die mee naar boven te nemen. Ik vind een lapje stof en naai de schatten aan de gordel, die ik ervan maak. Een buikgordel om bij mijn buikgevoel, mijn intuïtie te blijven. Mijn creativiteit voel ik stromen.



Het kleine meisje in mij

Ik heb inzicht gekregen in het kleine meisje (spontaan, ontspannen, open, grappig) in mij, dat ik op spannende momenten (de neiging om in mijn hoofd te gaan zitten), buiten spel zet. Ze staat dan onbeschermd, gespannen te bibberen in de kou. In het 4^e blok heb ik in de vorm gewerkt om het kleine meisje te integreren in mijn volwassen stuk. Dit is ook mijn kerstwens. Ik voel verdriet als ik dit terug lees, waar is het kleine meisje op het moment? Ik voel rouw, eindigheid, teleurstelling. Deze gevoelens kunnen er moeilijk zijn, er is een gedachte die 'zegt', wees niet zo ondankbaar, je hebt zoveel. Het integreren van het kleine meisje, in spannende momenten, is voor mij iets wat ik verder wil onderzoeken.



Wat er voor mij uitspringt dit jaar is werken aan mijn **innerlijk kind**. De transferwerken. Ook in individuele sessies heb ik er werk aan gedaan. Sabotagedeel. Bodemloze onzekerheid. Sindsdien prijkt mijn peuterfoto op het bureaublad van mijn laptop. Bijna elke dag zie ik haar.



Ik schop je gewoon, kijk dan! gebruik je ogen! Kijk dan gewoon!

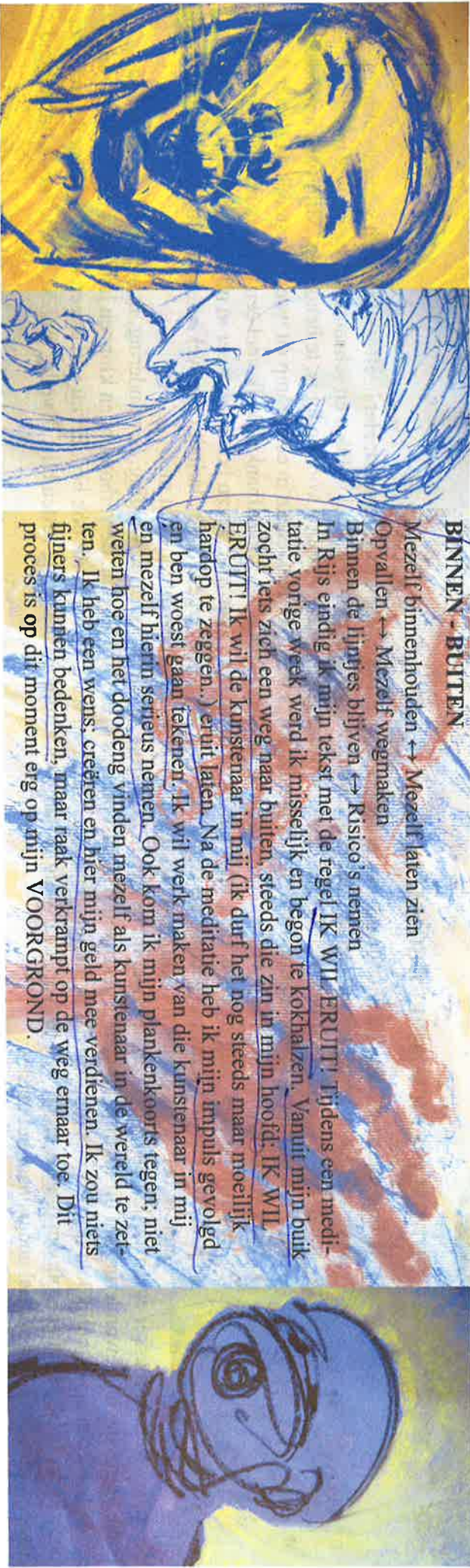
Ik houd jou dichtbij me
(mijn meisje van 3)

Jij bent mijn nummer 1

Ik ben vies! (en jij moet het opruimen)

Ik slik het verdomme gewoon weer in, jij doet niet eerlijk naar mijn meisje van 3 jaar oud!





BINNEN - BUITEN

Mezelf binnenhouden ↔ Mezelf laten zien

Opvallen ↔ Mezelf wegmaken

Binnen de lijntjes blijven ↔ Risico's nemen

In Rijs eindig ik mijn tekst met de regel IK WIL ERUIT! Tijdens een medi-

tatie vorige week werd ik misselijk en begon te kokhalzen. Vanuit mijn buik

zocht iets zich een weg naar buiten, steeds die zin in mijn hoofd: IK WIL

ERUIT! Ik wil de kunstenaar in mij (ik durf het nog steeds maar moeilijk

hardop te zeggen.) ertuit laten. Na de meditatie heb ik mijn impuls gevolgd

en ben woest gaan tekenen. Ik wil werk maken van die kunstenaar in mij

en mezelf hierin serieus nemen. Ook kom ik mijn plankenkoorts tegen; niet

weten hoe en het doodeng vinden mezelf als kunstenaar in de wereld te zet-

ten. Ik heb een wens: creëren en hier mijn geld mee verdienen. Ik zou niets

finers kunnen bedenken, maar raak verkrampt op de weg ernaar toe. Dit

proces is op dit moment erg op mijn VOORGROND.

Mijn boos. Deze kan ik niet vinden. Hoezo boos? Wel verdriet, over mijn niet-ruggegraat. Mijn niet doorzetten. Destructief gedrag van mij (ik kan ook niks, ben een sukkel, kapot maken), dat ik wel ken, leidt uiteindelijk tot doorgaan.

Opleidingsonderdelen

- art; met plezier. In beeld maken van de beelden in mijn hoofd die komen helpen me te assimileren.
- theorie; ervaar ik ook als helpend. Voor mij ook steunend. Over responsief gedrag en de primaire, secundaire en fundamentele keuze. Die gaven veel inzicht.



- verantwoording mijn proces; ja, ik neem verantwoording. Met horten en stoten lijkt dat te gaan. Ik heb wel echt de groep nodig om processen door te gaan.



Mijn persoonlijke proces:

En ik voel me opnieuw open gaan voor mijn vrouwelijk deel;

ik voel zachtheid,
een meestromen met wat is.
Er wellen tranen op achter mijn ogen,
ik geloof.....,
uit dankbaarheid voor mijn leven.

Dank je God,
voor de inzichten die op mijn pad komen,
voor de mensen waarmee ik ze mag delen,
en die me helpen om ze te verhelferen
tot diepere inzichten.
Voor het eindeloze geduld met mij,
om dat te doen wat ik te doen heb.



Ik wil graag doorgaan met de opleiding
want ik voel me op mijn pad.

Stukje schrijven over gezond

Gezond, dat is aangaan wat in mijn schaduw staat, rondmaken wat onaf is in mij. Donkere kanten belichten in mij, en de oordelen eraf laten.

Ik maak mijzelf gezond door niet weg te lopen van de trigger van mijn binnenste, maar ze recht in de ogen te zien en de oorsprong te herkennen.

Gezond is ook mijn lichamelijke signalen serieus nemen, hoe subtiel of onverwacht ook, dat ze een relatie hebben met mijn innerlijke staat van zijn.

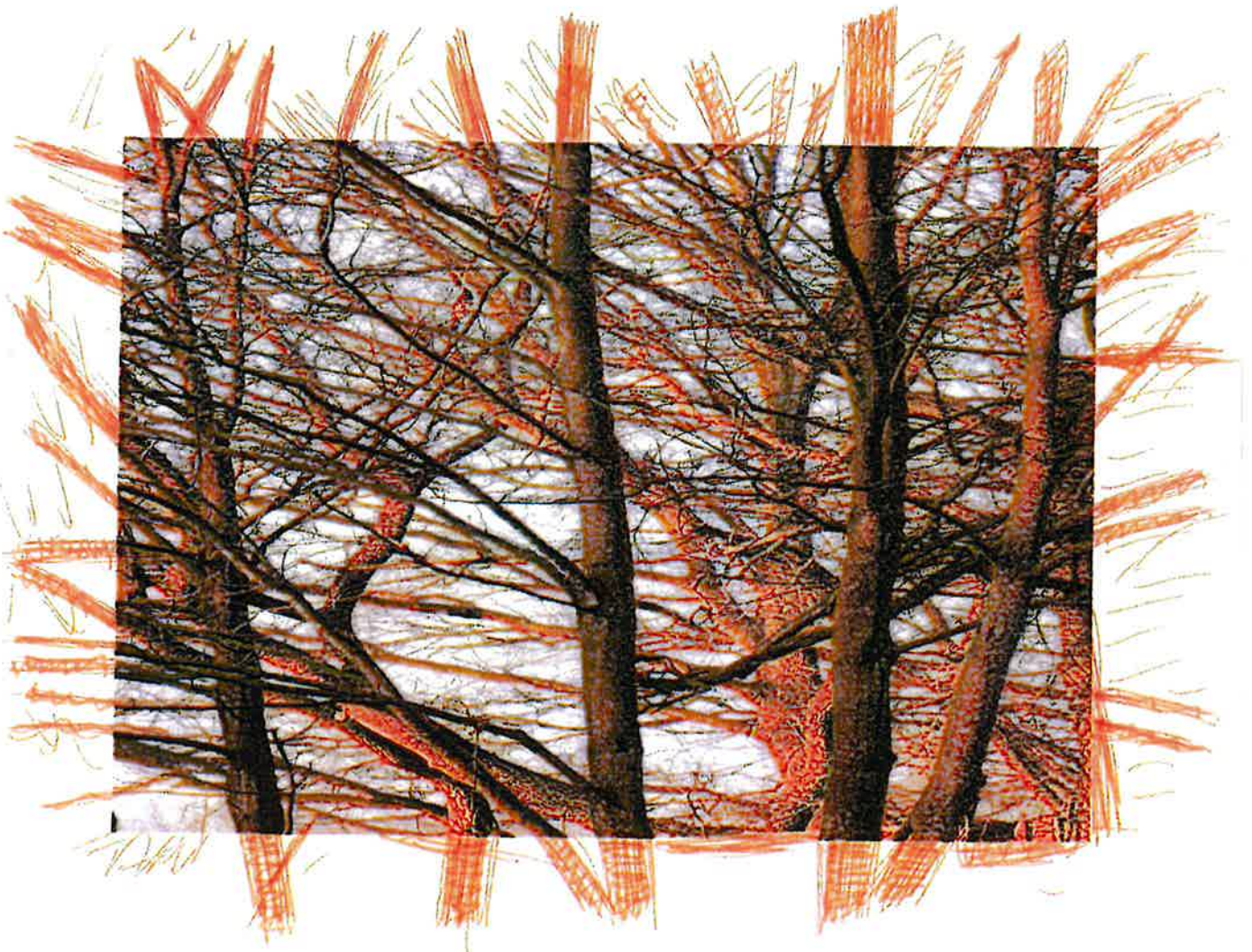
Mijn ego niet inzetten om mijzelf groter of beter te voelen, zal me gezonder doen voelen, en niet afhankelijk van een vergelijking met anderen.

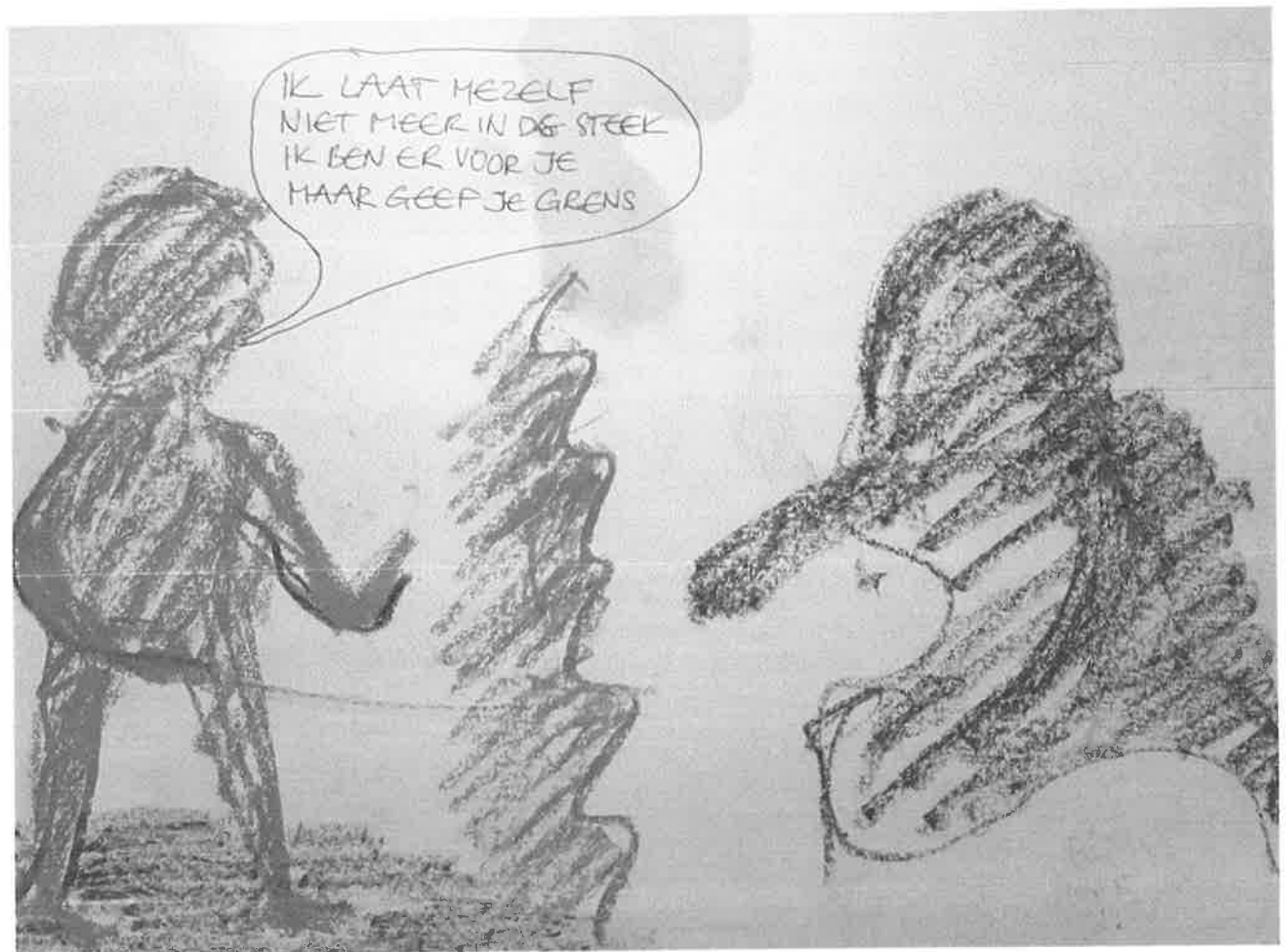
Eigenlijk is het vrij simpel, als ik mijzelf, mijn interne signalen en mijn onbelichte kanten serieus neem, aan ga, en rondmaak wordt ik een gezonder, geheel mens.

Groei.....Waar ik in wil groeien is; meer vertrouwen in mijn eigen kunnen. Me meer begeven in het gebied van niet weten, overgave, daar waar het niet meer over controle gaat maar over leven. Ik loop in deze periode heel hard aan, tegen mijn eigen twijfel. Op mijn werk baal ik van de administratieve rompslomp, het kost me heel veel energie en ik zie het nut er niet van in. Ik voel me overspoeld. Ik zie het even niet meer, ik vind er geen bal meer aan, aan niks niet. Het voelt heel donker in mij en me toch weer overeind slepen om weer wat te gaan doen. Heel diep in mij is er de overtuiging dat ik niks in te brengen heb. Ik durf de stap nog niet te zetten in een andere richting. Angst in het diepe te springen. De overgave in. In plaats daarvan maak ik me klein en stil. Er is ook een deel in mij wat er wel in gelooft, mijn volwassen deel. Die heb ik er nog veel meer bij te halen.

Voor mijn groei is het belangrijk dat ik controle over mijn omgeving los ga laten. Dat raakt me gelijk als ik dit zo schrijf. Het raakt aan vroeger, aan thuis, ik voel hoe dit voortkomt uit angst. Ik moest er voor zorgen dat ik mijn omgeving, mijn moeder en broer, bij me hield. Ik voel nu hoe pijnlijk dit is. En ik heb verdriet. Ik zie een beeld dat ik helemaal open sta voor alle signalen om me heen en waar ik geen contact heb met mijn Zelf.

Ik voel me kwetsbaar en naakt en sterk en licht.





van

vaag

naar

scherp

zichtbaar



Ik voel wanneer ik mijn volwassen deel inzet, ik merk verschil als ik in mijn kindsdeel schiet. Het is fijn om een keuze daarin te hebben.

Ik realiseer mij dat ik me in het verleden heb laten manipuleren en mijn grens niet altijd goed heb aangegeven.

Het bemiddelen tussen mijn ouders kwam

boven. Hoe onbewust ik dat doe, ik ga er weer tussen zitten. Als ik me er bewust van ben, voel ik hoe mijn vader me manipuleert, iets wat ik nooit gezien heb, niet hebben willen zien, tenslotte was hij mijn grote held. Nu ik grens aan geef, vindt hij dat heel moeilijk. Hij zegt letterlijk: 'ik wil niet dat jij volwassen wordt'.

Ik slik zijn opmerkingen niet meer, ik moet daarbij mijn volwassen wel inzetten anders ga ik weer onderuit en schiet ik in mijn kindsdeel.

Ik voel kracht, volwassen, vrouwelijk, ruimte en lucht, blijheid.

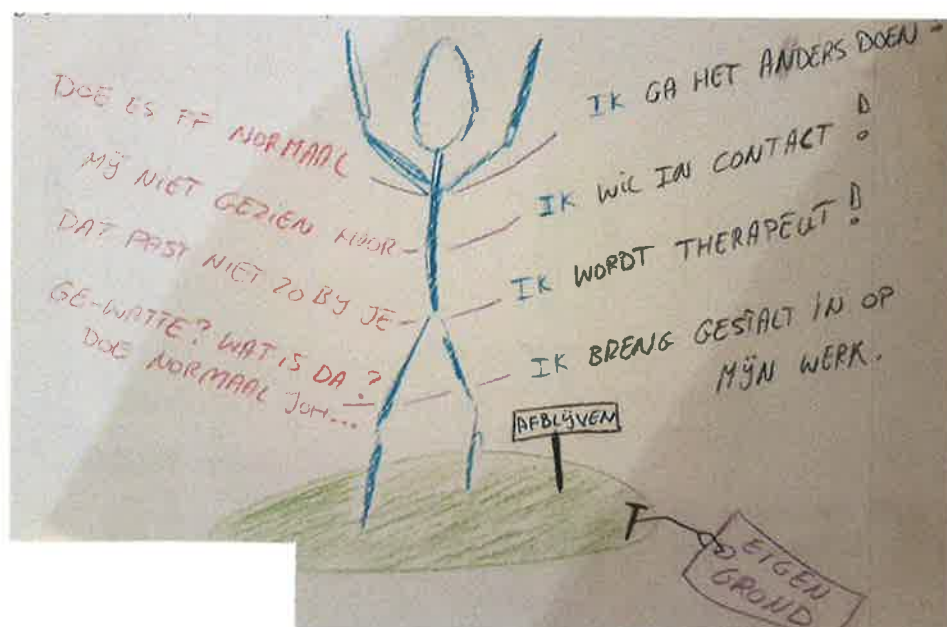
Ik hoor de introjecten van mijn moeder; 'Ach, geef nou maar toe aan haar, we hebben allemaal wat, ze bedoelt het goed, ze is maar alleen'.

Ik realiseer dat ik nooit geleerd heb als kind om mijn grens aan te geven, sterker nog, dat werd weggevaagd als ik dat deed.

En als ik dan emotioneel werd zei mijn vader: 'doe niet zo moeilijk', weer zo'n introject. Ik zie hoe ik naar mensen kan opkijken en mezelf weg geef, waardoor ik de macht over mij in andermans handen leg. En dan is het emmertje vol en ontplof ik. Ik hoor het introject van mijn vader: 'dat kan jij niet'.

Dat wil ik niet meer! Ik ben aan het bewust worden, doseren wat is goed voor mij en wat niet en geef grens aan. Rustig kauwen, uitspugen of slikken, wat ik zelf wil.

Ik wil niet meer zwerven tussen de introjecten tussen mijn ouders, ik wil mijn eigen pad.





Ik ben gevangen. Ik ben leeg.



Ik ben stiekem. Ik ben gespleten. Ik ben niet echt bij jou. Ik laat mij namelijk niet zien. Dat doe ik op mezelf. Lekker veilig. Dan kom ik wel. Dan stroom ik, lach, dans, teken en schilder ik. Lekker veilig. En bij jou ben ik weer fatsoen. Normaal. Lekker gewoon, zoals het hoort.



Ik creëer werelden. Ik leef daar zus, en daar zo. Zo houd ik de ander tevreden. En ik bijt af en toe ergens in; Gewoon, als niemand het ziet. Ik maak mij vreemd van mijn behoefte.



Ik ben braaf, ik ben gezond, ik doe het goed, ik doe mijn best, ik heb een mooi verhaal, ik ben open, ik ben eerlijk, ik ben bang voor gevolgen. Zie je dat dan niet?

Ik ben stiekem, niemand mag mij zien. Ik doe alles wat niet mag, ik eet wat ik wil, ik lieg, ik verdraai, ik stook, ik roddel, ik bekritiseer, ik ben lui, ik ontken, ik verzieken, ik ben stout, maar jij ziet mij lekker niet.

Ik ben in ontwikkeling.

Een patroon.
Wanneer iets zich herhaalt.
Ik herhaal ontdek ik.
Ik ontdek als ik kijk.
Ik kijk naar wat ik doe.
Ik doe wat mijn moeder deed.
Mijn moeder is er niet, zij heeft verdriet.
Verdriet heb ik ook, ik ben alleen.

.....

Nu breng ik het in contact.
In ieder geval met dit papier.
En misschien, als ik dat wil, met nog iemand hier.



Ik sta in het duister en ik voel duister, ik ben duister



Ik voel de behoefte duistere kleren te dragen (zwart en donkerblauw) en ik laat mijn haren knippen (ik ben geknipt).

Of ik het kan hebben? De ene keer voel ik mij stevig en vrij (ik ben stevig en ik ben vrij), de andere keer overvalt me paniek (ik ben paniek).

Experiment: mij losscheuren van mijn moeder

Ik neem kranten en begin te scheuren, eerst nette voorzichtige stroken op tafel en ik zeg daarbij: ik scheur mij los, ik scheur mij los van mijn moeder. En dan grotere stukken papier, scheur met geweld en alle kracht. Gooi en slinger ze door de kamer.



Ik voel boos en ik ben boos. Ik gebruik m'n stem: ik volg mij. Moeder, ik scheur mij los van jou. Ik ben ik, ik doe wat ik wil. Ik scheur tot ik los ben! Ik weet wat ik wil en ik doe wat ik wil. Ik maak mij groot en ik ben groot. Ik maak mij zichtbaar en ik ben zichtbaar. Ik ben de moeite waard! *En daar neem ik de verantwoording voor.* Ik voel dat m'n lichaam terug deinst, ik voel bang, ik ben bang, ik voel pijn



Contact met mijn kleine meisje.

Ik maak contact met mijn gekwetste gevoel als kleine meisje. Door het kwetsbare in mij te erkennen, kan ik de pijn voelen van mijn wonden en kunnen ze helen. Ik maak een popje, een eigen plek en een huisdier voor mijn kleine meisje, zodat ze zich niet meer alleen en bang voelt. De balans herstellen.



Ik was altijd erg onzeker over mijn vaardigheden als therapeut, maar in de workshop ontdekte ik dat ik best wel wat te bieden had. Ook het samenwerken met iemand is me heel goed bevallen, samen een mooi programma aanbieden aan mensen die ervoor open staan.

Ik voel verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven en veel kracht om keuzes te maken die mij licht en ruimte brengen.

Dit schrijf ik in mijn schrift. De tekst van Von Dürckheim maakt indruk op me. Wat is mijn levensopdracht? De rode draad zoals ik die in Rijs zie is anderen ondersteunen op hun levenspad. Een licht- en luchtbrenger. Dat is wel heel veel. Te veel, voel ik nu. 'Mensen helpen'. Ik wilde het als kind al. Wilde er zo graag mijn beroep van maken maar kon het niet, het was teveel. Ik zou alles op mijn nek nemen wist ik... En via omzwervingen ben ik er dan toch naar op weg, zij het in een andere, voor mij (en de ander!) gezondere vorm. Ik ben nu bijna zover dat ik mijn professie in huis wil halen- nou ja, bij mijn huis dan. Een praktijkruimte....

En ook: Licht, ruimte, staan voor mijn weg. Nieuw karma maken. Mijn therapeuschap op mijn manier invullen. Eigen verantwoordelijkheid nemen voor mijn Worden en Zijn. Actie zetten op dromen, wensen en verlangens- of ze met besef niet ten uitvoer brengen. Ik kies.

Nog een stukje uit mijn schrift:

Ik voel zoveel licht en oneindige ruimte. Wortels in de grond en grootsheid boven me. Geen woorden. Het voelt klein en groots tegelijk. Ik voel verdriet van ontroering. Ik laat de tranen komen. Ik voel een 'weten' dat mijn gevoel klopt en dat ik er op mag vertrouwen.

Inzicht door meditatie

Wanneer ik ga zitten om te mediteren, komen eerst gedachten binnen over de dagelijkse sleur. Maar onder die gedachten lijkt er een bron van creativiteit te zitten. Als ik vast zit in een creatief proces, borrelen ideeën vaak op tijdens de meditatie.

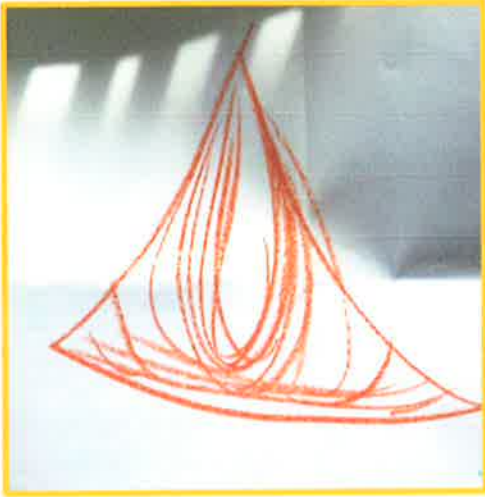
Ik heb door te mediteren meer rust gevonden. Ik maak me minder zorgen en wanneer ik dat wel doe, onderneem ik actie.



Ik schrijf elke ochtend mijn dromen op

Dromen zijn
illustraties van het boek
dat de ziel over je schrijft





ik ben :

Beweging

Gevoel

Vertrouwen

Stromen

Van onder breed- van boven smal .



ik ben

Vast

Stevig

Rechtlijnig

Hoofd

Strak

.....
.....
.....alles is te
veel.....

Ik hou mij aan het lijntje, ik hou de ander ook aan het lijntje, au, schaamte,

au.....

.....en nu.....

.....ballen laten vallen ,.....
welke?.....

.....ik wil.....

alles.....

.....chaos.....

ballen laten vallen..... au.....

.....ook in het verslag.....ik wil kiezen , niet alles.

Ik laat weg, ik kies. De delen van het verslag die ik nu al heb blijven en nu kies ik er voor het daar bij te laten. Het is lastig, ik wik en ik weeg, er gaan belangrijke dingen missen.....alles staat op band, dat is wat er is en in het verslag zijn stukken weg. Doe ik jullie te kort? Voldoe ik aan de wens/ mijn wens volledig te zijn. Nu is mijn behoefte om te laten. Kiezen is verliezen.

Mijn schilderwerk is klaar. Ik zie losse stukjes op 1 vel papier. Versnipperd.



Ik ben losse stukjes. Ik ben 1 vel papier. Ik ben versnipperd. Dit herken ik maar al te goed in mijn leven. Stop delen makkelijk in verschillende vakjes en verbindt ze niet met elkaar.

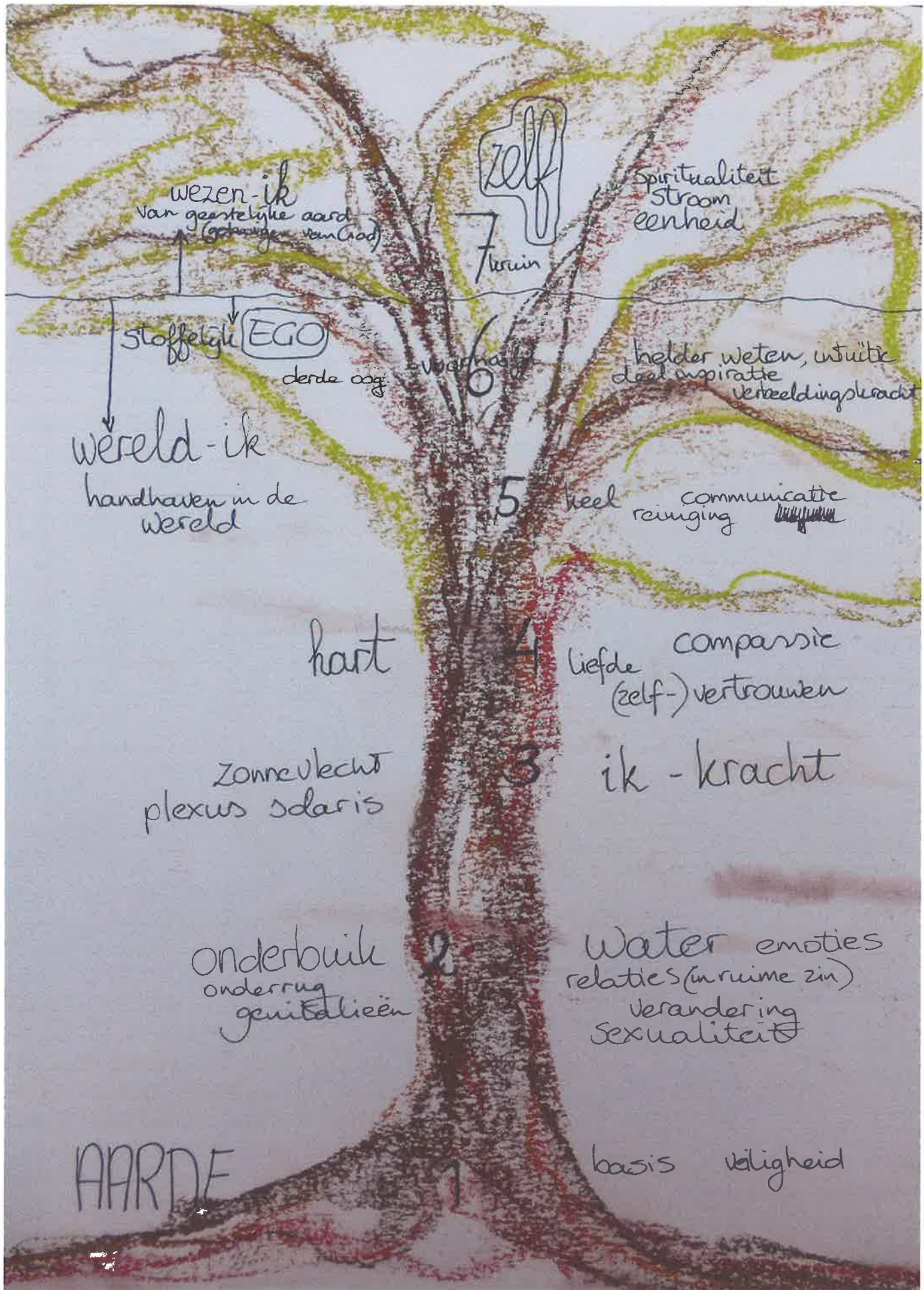
Ik wil de losse delen verbinden en weet niet hoe. Ik besluit eerst te kijken naar elk los onderdeel om te kijken wat die te zeggen heeft tegen mij. Ik pak een schaar en knip de onderdelen uit.

Uiteindelijk kom ik bij schaamte. Schaamte omdat ik liefde nodig heb. Deze zit heel diep verborgen en mag nu naar boven komen. Het zeggen dat ik liefde nodig heb geeft ruimte. Hierbij voel ik mijn verdriet.. Deze tekening is als een strip van mezelf over mezelf. Dit ben ik. (van al mijn vormwerk ben ik het meest blij met deze tekening)



De rainstick die ik als instrument meegenomen heb met edelsteentjes binnenin. In mijn vormwerk zijn de steentjes aan de buitenkant te zien. Het gaat over mijn zelfacceptatie. Ik ben goed genoeg. Mij er laten zijn.

Het belangrijkste dat ik dit jaar leer is met mezelf komen (met mijn maskers af). Mijn behoeftes en emoties kenbaar te maken. En daar op vertrouwen dat dat ok is. dat mijn gevoelens en gedachten niet iets is om me voor te schamen. Heft in eigen handen nemen. Mijn eigen keuzes maken. Dat geeft meer zelfvertrouwen in wat ik doe. Ik kan bewuster kiezen.



wezen-ik
van geestelijke aard
(gehoort van God)

zelf
7 kruin

Spiritualiteit
stroom
eenheid

stoffelijk EGO
derde oog

voorhoofd
6

helder weten, intuïtie
deel inspiratie
verbeeldingskracht

wereld-ik
handhaven in de
wereld

5 keel
reining
communicatie

hart

4 liefde
(zelf-) vertrouwen
compassie

Zonnevlucht
plexus solaris

3 ik - kracht

onderbuik
onderrug
genitalieën
2

water emoties
relaties (in ruime zin)
verandering
sexualiteit

AARDE

basis veiligheid

Belangrijkste gebeurtenissen

**september
oktober**

Ik zet mijzelf vast,
Ik luister niet naar mijn hart.



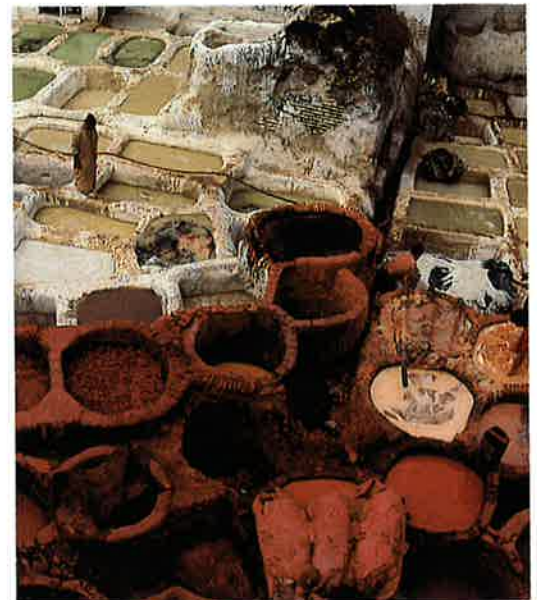
**november
december**

Ik voel me erg ziek,
de koetsier vermaakt zich alleen.



**januari
februari**

Ik ben weer beter, ik kies:
ik ga minder werken,
ik maak het stuk over
begeleiding af.



**maart
april**

Ik word gevraagd om docenten te
begeleiden.

Beter kan het niet:
o.a. de twee docenten die mij vervangen
moet ik begeleiden.



Ik voel me erg in balans.

mei

De natuur in Rijs is heerlijk.

De koetsier heeft contact met de passagier



Ja de prachtige bomen in Rijs
maken grote indruk op mij.

Onder deze boom werk ik. Hier
werk ik aan mijn Vaselisa..

Ik moet wel goed kijken om haar
te zien.

Ik verbrand mijn onschuld en
verwelkom mijn volwassen zijn.

Ik sta op en zeg dit hardop,
maar lieve help wat gebeurt er,
ik ben geen volwassen vrouw, ik
ben een klein meisje. Een meisje
wat hard moet huilen. Zij staat
daar naakt, beschaamd. Zij weet
niet wat te doen.

Zij kijkt om zich heen en ziet
allemaal aandachtige gezichten
om haar heen die haar
bemoedigend aankijken. Ze
kijken ook lief en betrokken.

Wat heb je nodig?

Een arm om me heen, eventjes
dichtbij. Ja dat is fijn.

Ik ga gedesillusioneerd naar
huis. Ik heb twee weken pijn in
mijn buik. Dat gevoel ken ik heel
goed van lang geleden toen ik
nog klein was.

Het klinkt gek, maar ik ben blij
dat ik voel.

