

Nieuwsbrief # Een muur van vuur



Texas, de prairie, 1836

H. kwam naast me staan en pakte mijn hand en zo keken we naar een lichtende muur van vlammen die op ons af kwam. Zo breed als we konden zien gevolgd door rookkolommen, hemelhoog. Een paar tellen aarzde ik nog, maar toen rukte ik me van H. los en begon te rennen, weg van het razende gevaar.

'Nee', riep hij, 'nee!' Hij kwam me achterna, greep me opnieuw beet en wilde me tot stoppen dwingen, maar ik liet me niet inhouden. Daarop wierp hij zich bovenop me en drukte mij met zijn volle gewicht tegen de grond. 'Luister goed,' hijgde hij, want niet alleen werd het steeds warmer, ook leek de lucht steeds zwaarder te worden, stroperig, alsof je adem aan je longen plakt. 'Ik weet dat je maar één ding wilt, dat wil ik ook, en dat is ervoor wegrennen. Maar dat gaan we niet doen, oké?'

Het leek me waanzin, maar ik hield me kalm en hij trok me overeind. Hij bleef mijn pols stevig vasthouden, want hij voelde dat ik er nog steeds elk moment vandoor zou kunnen gaan. 'Zie, de vonken komen al meegewaaid, zo meteen laaien links en rechts nieuwe brandjes op. Binnen de kortste keren worden we ingehaald en ingesloten. Je wilt alleen maar weg, dat weet ik wel, maar dit is die ene keer dat je moet ingaan tegen wat je voelt.'

'Die muur die daaraan komt is hooguit een paar meter dik. Daarachter smeult het, de aarde rookt, maar wat er was aan gras en onkruid is opgebrand. Wij wachten hier.'

En dat deden we. In mijn borstkas ging het tekeer als in zo'n kraal waar ze een beer met een stier laten vechten, zo klauwde mijn instinct om zich heen. De hitte nam snel toe en ook de felheid van het wakkeren, een licht waar je al niet meer recht in kon kijken. Ik begon te bidden en hoewel ik niets liever wilde dan overleven vroeg ik om te mogen sterven voordat het vuur ons zou bereiken.

Op dat moment viel alles stil. Een tel leek de wind te zijn gaan liggen. Maar daar was hij alweer. Hij was op slag gedraaid nu alle lucht werd aangetrokken door de vlammen. Niet langer woei hij ons in het gezicht, maar hij duwde ons nu op volle kracht in de rug en in de richting van het vuur, dat zo nabij was dat het aan ons zoog.

'Het is zover,' schreeuwde H. 'Denk eraan,' Hij keek me aan en schatte in of ik zou volgen, 'aan de andere kant is alles anders!' Om een aanloop te kunnen nemen deed hij een paar passen terug en haalde diep adem. Ik deed hetzelfde, greep zijn hand en trok hem mee de vlammen in.

Het is alweer jaren geleden dat ik de roman '[De overgave](#)' van Arthur Japin las, maar deze scene is me levendig bijgebleven. Dat wegrennen betekende dat je verzwolgen wordt door het vuur en de onnatuurlijkheid om je in een vlammenzee te werpen met het vertrouwen dat daarachter verder leven mogelijk is.

In dit citaat gaat het over leven en dood, over overleven. Maar ik vind het ook een mooie en intense metafoer voor de ontwikkelstappen van overleven naar meer Leven. Want zoals [Esther Perel](#) schrijft **'there is a difference between "not being dead" and "being alive."** Ook hierbij is de paradoxe beweging dat om je levendig te voelen, je juist ook naar de ongemakkelijke gevoelens van pijn, angst, verdriet, eenzaamheid toegaat in plaats ervan weg. Gaan of blijven we erbij weg, dan houden we als het ware onze levensadem in. Want het houdt ons dan weliswaar weg bij de pijn, maar het houdt ons daardoor ook weg bij onze levendigheid, onze vitaliteit en de diepgaande verbinding met onszelf en met anderen.

Wanneer ik mijn pijnpunten of mijn terugkerende niet constructieve patronen onder ogen te komen heb, denk ik soms weleens 'o had ik maar een ander beroep gekozen', want ik geloof in 'practice what you preach'. Afdleiding zoeken of gewoon stug doorgaan lijken me soms, op de korte termijn, echt een makkelijkere oplossing. Om er toch aan te gaan staan, helpt mij de uitspraak die mijn opstellingencollega [Josselin](#) regelmatig doet: **'Waar weerstand zit, zit persoonlijke groei.'**

Maar wat een moed vraagt het soms om die 'muur van vuur' te naderen waar je liever bij weg wilt. Moed om de gevoelens van angst, verdriet of pijn onder ogen te zien, te verduren, uit te houden, ermee te zijn. **Moed om jezelf weer toe te vertrouwen aan het leven.** Dit vergt niet alleen moed. Het vraagt juist ook om met een grote mildheid en compassie te kijken naar waar je eigenlijk liever terughoudt, wegstijft of wegreint. Want vanuit je persoonlijke geschiedenis en/of de geschiedenis van je (voor)ouders is er een reden geweest om het in het verleden zo te doen.

Waar wij nu aankijken wat eerder niet gezien, gehoord of gevoeld kon worden omdat het te pijnlijk was om aan te gaan, waar we onze huidige pijn, angst, verdriet oppakken en onder de arm nemen, kunnen we het contact met onszelf herstellen en meer vrijuit Leven. Emotie is energie in beweging. Als je het doorleeft dan kan het weer veranderen en hoeft het zich niet vast te zetten in je lijf. Je ruikt als het ware op. En **hoe opgeruimder de dansvloer, hoe meer ruimte om te dansen!**

Het is echter niet alleen een persoonlijke aangelegenheid. Waar wij verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen pijn, gemis, verdriet, eenzaamheid en angst:

- helpen we onze kinderen/de toekomstige generaties, want we geven het niet door.
- hoeven we het niet op een ander te projecteren en kunnen we met een open blik naar de ander en de samenleving blijven kijken.

En met het leven ten volle te leven eren we onze (voor)ouders.
Kortom **'Heal yourself, heal the world'** zegt Ton van der Kroon die ik later in deze nieuwsbrief nog benoem.

Onze jongste zoon wil regelmatig voorgelezen worden uit het boekje 'Wij gaan op berenjacht' waarmee hij me herinnert aan 'het aangaan/ aankijken/ doorvoelen'. Wel zes keer in het verhaal verschijnt het volgende riedeltje:

**'We kunnen er niet bovenover.
We kunnen er niet onderdoor.
O nee, we moeten er wel dwars doorheen.'**

Als je ervoor gaat: Veel moed toegewenst voor er dwars doorheen,
Geloof in de ruimte erachter!

Hartelijke groet,
Frida

p.s. leuk om met mijn nieuwsbrieven ook mijn foto's met je te kunnen delen. Bovenstaande foto staat ook op mijn [fotografieblog](#) dat ik 'tijdelijk weblog' heb genoemd, maar nu alweer zo'n 14 jaar bijhoud.

Opstellingshuis
Om thuis te komen bij jezelf
Coaching & Opstellingswerk
[www.fridaderksema.nl](#)

Door de poort van het voelen van je zwakteid, ligt je kracht.

Door de poort van het voelen van je pijn ligt je plezier en vreugde.

Door de poort van het voelen van je angst ligt je zekerheid en veiligheid.

Door de poort van het voelen van je eenzaamheid ligt je vermogen vervulling, liefde en kameraadschap te vinden.

Door de poort van het voelen van je haat ligt je vermogen lief te hebben.

Door de poort van het voelen van je wanhoop ligt je ware en gerechtvaardigde hoop.

Door het accepteren van de tekortkomingen van je jeugd ligt je vervulling nu.

Eva Pierrakos uit 'Liefdeskunst' van Hannah Cuppen

Podcast [ui](#) wordt gemaakt door Basti Baroncini en Saskia van der Schaaf. Basti interviewt mensen die door het donker zijn gegaan, die de builen en schrammen van het leven bespreken, wat het ze heeft gekost en heeft gebracht. En hoe ze vervolgens hun levensreis vervolgen. Het levert interessante gesprekken op.

In de woorden van Podcast [Ui](#):

'We praten met mensen die door het leven werden geroepen om zichzelf af te pellen. Mensen die durfden delen van zichzelf te laten sterven, om nieuwe delen geboren te laten worden. Mensen die de reis naar binnen maakten, zichzelf daar vragen stelden en zich verzoenden met hun lot.

Van hen willen we leren. We zijn zo benieuwd! Hoe was hun reis naar binnen? Hoe werden zij volwassen? Wat zouden ze anders doen? Waar is hun oude ik gebleven? En: zouden ze het nog een keer doen?

Hoe leerden zij hun levenslessen? Hoe keken zij hun demonen in de bek? Hoe versloegen zij hun innerlijke draken? En hoe openden ze hun hart? Luister naar de verhalen van onze helden. Of zoals ze zelf soms zeggen: helden op sokken. Want de reis is nooit af.'

Podcast ui

Online boekpresentatie



Opstellingenmiddagen

Oude pijn kan in het hier-en-nu getriggerd worden, het kan je onbewust tegenhouden en terughouden. Met familieopstellingen gaan we op een respectvolle wijze naar de pijnpunten toe, die in je eigen leven kunnen zijn opgetreden, maar ook in vorige generaties kunnen zijn ontstaan.

Waar niet gerouwd is, waar onderdrukt of buitengesloten is, waar is weggestopt, daar laat een opstelling liefdevol licht op schijnen. **Wat gezien, gevoeld, doorleeft wordt, kan in beweging komen.**

In deze tweede lockdownperiode zijn onze groepswerkshops in januari en februari niet doorgestaan. We hopen dat we in april weer samen kunnen komen. Dan zal het coronavirus er nog steeds zijn, dus het vraagt om voorzichtigheid voor eenieders gezondheid. Maar wat zal het ook fijn zijn **weer echt onderling contact** te hebben.

De eerstvolgende geplande opstellingenmiddagen zijn op:

3 april in Nijmegen, 13:15 - 17:00 uur

24 april in Veldhoven 13:15 - 17:00 uur

Voel je welkom om je vraag in te brengen, je hart op te halen of om te komen ervaren wat opstellingen zijn. Zie de flyers voor meer informatie en om je aan te melden.

Flyer Nijmegen

Flyer Veldhoven

Individuele opstelling of begeleidingstraject

Een persoonlijke 'muur van vuur' kan heet aanvoelen en spannend zijn om te naderen. Als je daarbij ruggesteun, aanmoediging of hulp kunt gebruiken, voel je dan welkom voor **een persoonlijk begeleidingstraject om je ontwikkelproces te ondersteunen**. Daarbij werk ik met opstellingen en ook met andere ervaringsgerichte methodes die helpend kunnen zijn. Na elke afspraak ontvang je op maat gemaakte oefeningen die je tussen de afspraken door kunt gebruiken voor verdieping en integreren van de opgedane ervaringen.

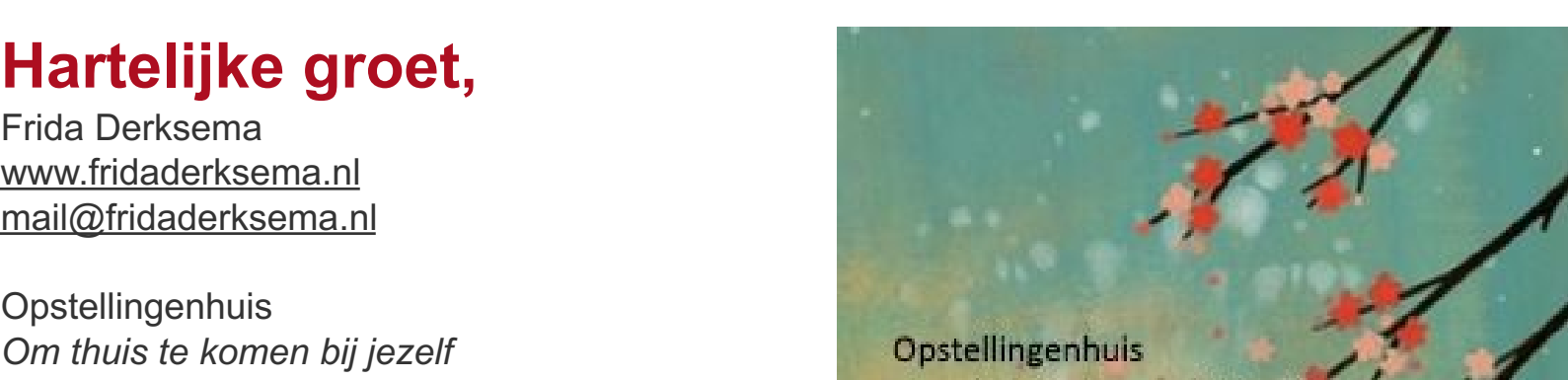
Liever niet een heel traject? Je bent ook van harte welkom voor een individuele opstelling. Daarbij maak ik gebruik van grondankers (zie afbeelding). Een grondanker kan symbool staan voor bijvoorbeeld je kind, je werk, je geliefde, je moeder, je kracht etc..Je legt ze in de ruimte neer en dan gaan we samen ervaren wat zich toont als jij op je eigen grondanker staat en ik in de verschillende grondankers die symbool staan voor iets of iemand anders.

Een individuele opstelling geeft je een ervaring waarbij je in je lijf gaat voelen hoe je reageert op bepaalde personen of onderwerpen. **Het is een plek waar je op een veilige manier emoties kunt toelaten en doorleven, waardoor er ruimte ontstaat om te herademen.**

Je kunt me mailen voor een afspraak of vrijblijvend telefonisch contact. [mail@fridaderksema.nl](#)

Locatie: **Veldhoven** (in de buurt van Eindhoven)
Bijdrage: €75 voor een afspraak van 90 minuten
(bij een traject zitten de persoonlijke oefeningen voor thuis hierbij inbegrepen)

De **grondankers** die ik gebruik zijn handgemaakt door psychosociaal therapeut en vriendin [Marjon van Westing](#). Ben je zelf ook opsteller: ze maakt ze graag op maat voor jou.



*'Wat doen we als ons hart zeer doet?' vroeg de jongen.
'Dan wikkelen we het in vriendschap, gedeelde tranen en tijd'*

Charlie Mackesy uit 'De jongen, de mol, de vos en het paard'

Hartelijke groet,
Frida Derksema
[www.fridaderksema.nl](#)
[mail@fridaderksema.nl](#)

Opstellingshuis
Om thuis te komen bij jezelf
Coaching & Opstellingswerk



Website

LinkedIn

Opstellingshuis
Om thuis te komen bij jezelf
Coaching en Opstellingswerk

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u [mail@fridaderksema.nl](#) toe aan uw adresboek.

