

Nieuwsbrief # Stilstaan en verdergaan



Sinds de lockdownperiode in maart 2020 ben ik gaan wandelen met mijn (bijna) 75jarige vader. Eens in de paar weken wandelen we door het Brabantse landschap. Het zijn voor mij dankbare momenten van in de natuur zijn en dit samen kunnen delen.

De foto hierboven heb ik genomen op een van onze wandelingen. Hij staat mooi symbool voor wat stilstaan is en wat beweging doet.

**Het stilstaande water weerspiegelt, het reflecteert.
Het water in de stroomversnelling, rimpelt, het beweegt, stroomt door.**

We hebben het allebei nodig: Het stilstaan bij wat is, tijd nemen voor (zelf)reflectie, overdenken, doorvoelen, verwerken. En (de daaruit voortvloeiende) beweging, actie, het meegaan met de stroom.

Je kunt je echter ook op beide terreinen verschuilen. In de actie, in het alsmat doorgaan, hard werken, druk-druk-druk of juist in het stilstaan en niet in beweging komen. Het zijn allebei goede schuilplaatsen waar je het Leven buiten de deur kunt houden. Want **Leven betekent het voelen, de passievolle, gelukzalige kant maar ook de pijnkant**, het is the wholepackage deal.

In 2006 schreef ik dit stukje tekst:
- 'Er zijn dingen die je tegenhouden', zegt ze.
'Ik weet het', verzucht ik, 'ik kan er alleen de vinger niet op leggen'.
In mijn achterhoofd zeurt een stem dat het acceptatie is. Of juist het gebrek daaraan.

Iedereen weet dat er alleen maar verandering is, dat niks blijft zoals het was, dat alles verder gaat, doorgaat en overgaat. Het leven is een stromende rivier.

Ik zou liever willen dat het een meertje was, ingesloten water. Ook al weet ik wel dat stilstaand water op den duur gaat stinken, want wat onder de oppervlakte ligt gaat rotten.

Beweging is nodig om het zuiver te houden.-

Sinds 2006 is mijn persoonlijke ontwikkeling verder gegaan en heb ik kinderen gekregen die me voortdurend in de actiemodus zetten, dus daarmee heb ik inmiddels flink kunnen oefenen...

Me verschuilen doe ik nog steeds graag met enige regelmaat, maar **het Leven meer en meer toelaten** ook.

Opstellingen, waarbij lichaamsgewaarwordingen de leidraad vormen, zijn voor mij daarbij een grote hulpbron: Echt kijken naar wat er is, echt voelen wat er is: niet groter of kleiner, niet lichter of zwaarder, niet meer, niet minder, gewoon precies zoals het is.

En wat gezien wordt, wat er zijn mag, zit niet meer vast, dat gaat als vanzelf bewegen.

Via mijn 'verschuilen' kom ik wel bij mooie dingen uit, via een Vlaams platform voor verbinding verblind.be, bij de schone gedichten van Ann van Dessel, waarna bij de onderzoekende danseres Nelle Hens. In onderstaande tekst verwoordt deze danseres helder wat in opstellingen ook zo voelbaar is:

'Leven is beweging erkennen, de veranderlijkheid omarmt.

Als water door de vingers glipend.

Ongrijpbaar en tegelijkertijd in ons.

Vastroesten of vastklampen aan de vorm is altijd een beetje sterven.

Het lichaam leeft, het lichaam vertelt.

De beweging in ons lichaam leert ons wat leven is.

Dat bewust voelen,

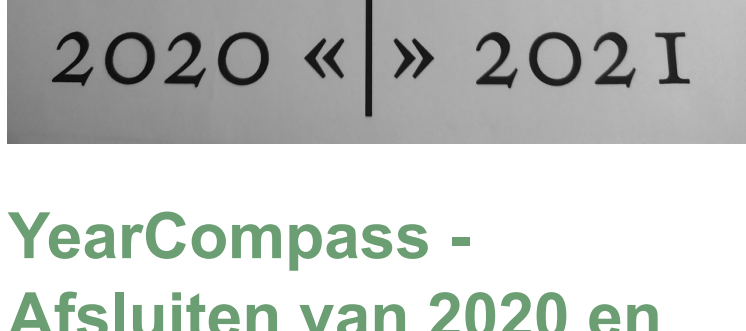
is met liefde luisteren'

Ik wens je een mooie wintertijd. Een tijd van verstilling opdat je het afgelopen jaar kunt beschouwen en nieuwe krachten kunt opdoen. Om straks weer lentefris tot bloei te komen met je talenten, passie en dromen. Stilstaan en verdergaan...

Hartelijke groet,
Frida

Opstellingenhuis
Om thuis te komen bij jezelf

Coaching & Opstellingenwerk
www.fridaderksema.nl



YearCompass - Afsluiten van 2020 en starten met 2021

Dankzij Michelle Veugelers maakte ik in 2013 kennis met het yearcompass. Een document waarmee je het jaar dat geweest is kunt afronden en alvast vooruit kunt dromen over het jaar dat komt.

Een paar van de vragen over 2020 zijn bijvoorbeeld:

- De grootste verrassing dit jaar is..

- Welke drie personen hebben jou dit jaar het meest beïnvloed?

- Er is een boek geschreven over jouw afgelopen jaar. Schrijf de titel van het boek op.

Een paar van de vragen over 2021 zijn bijvoorbeeld:

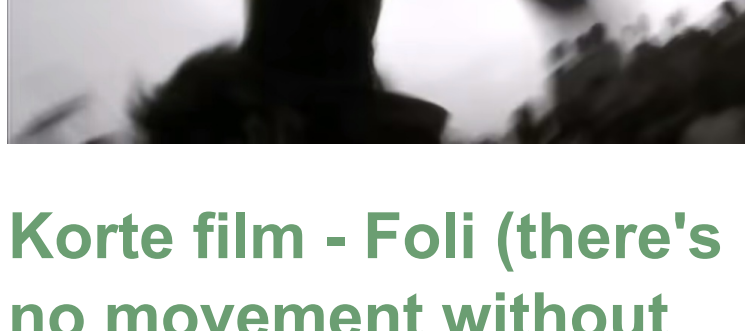
- Drie manieren waarop ik de banden met de mensen die ik liefheb aanhaal:

- Tegen deze drie dingen kan ik nee zeggen:

- Dit jaar toon ik moed wanneer....

Je kunt het yearcompass gratis downloaden en uitprinten. Een goede leidraad om stil te staan en verder te gaan.

[Yearcompass 2020-2021](#)



Korte film - Foli (there's no movement without rhythm)

Via de [trailer van de film over choreografe Pina Bausch](#) (ook mooi) - *Dance, dance, otherwise we are lost* - kwam ik op deze korte film.

De Nederlandse filmmaker Thomas Roebers heeft een maand bij een West Afrikaanse stam gefilmd en in beeld en geluid hun levensmotto proberen te vangen.

- *Er is geen beweging zonder ritme* -

'Het leven heeft een ritme, het is constant in beweging. Het woord voor ritme (gebruikt door Malinke-stammen) is FOLI. Het is een woord dat zoveel meer omvat dan drummen, dansen of klanken. Het wordt in elk deel van het dagelijks leven aangetroffen.

In deze film hoor en voel je ritme niet alleen, maar zie je het ook. Het is een buitengewone mix van beeld en geluid die de zintuigen voedt en ons eraan herinnert hoe essentieel het is.'

[Foli - Thomas Roebers](#)



12 december - Opstellingenmiddag in Veldhoven

In deze periode waarin we er voor zorgdragen dat we elkaar niet besmetten met het coronavirus, is wezenlijk contact maken ook iets om zorg voor te dragen.

Het opstellingenwerk laat zien dat we allemaal onderling verbonden zijn en dat van nature de liefde wil stromen. Ik zie deze manier van samenkomen als een grote verrijking van mijn leven en ik deel het graag.

Samen met Jossellen van Grootel organiseer ik op 12 december 2020 in Veldhoven (in de buurt van Eindhoven) een groepsopstellingenmiddag.

Dit is een bijeenkomst met een groepje (onbekende) mensen waaronder twee vraagstellers. De overige deelnemers zijn representant of toeschouwer. Niet alleen de vraagstellers maar ook de representanten en toeschouwers ervaren de helende werking van de opstelling.

Een opstelling duurt meestal ongeveer 1,5 uur. Tussendoor is ruimte voor een kopje thee of koffie met wat lekkers.

Wij vinden het belangrijk om te werken vanuit:

zorgvuldigheid

veiligheid en vrijheid voor alle aanwezigen

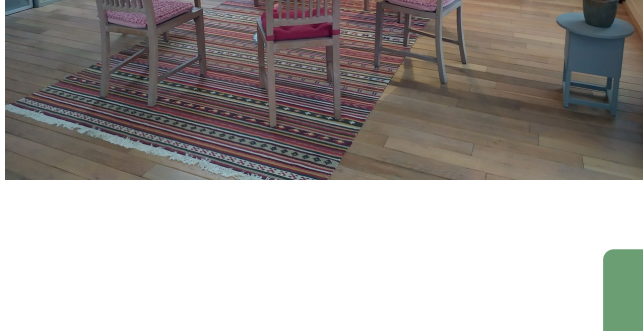
respectvol zijn

oordeelvrij zijn

afgestemd zijn

Voel je welkom om je vraag in te brengen, je hart op te halen of om te komen ervaren wat opstellingen zijn.

In 2021 organiseren we elke maand een opstellingenmiddag afwisselend in Nijmegen en Veldhoven. Vanwege de coronamaatregelen werken we met kleine groepen.



Eerst komende opstellingenmiddag:

Zaterdag 12 december 2020

13:15 - 17 uur (inloop vanaf 13 uur)

Locatie: **Veldhoven** (in de buurt van Eindhoven)

Bijdrage:

€75 voor inbrengen van een vraag

€20 als deelnemer

(inclusief: btw, koffie, thee en lekkers)

[Flyer & Aanmelden](#)

Individuele opstelling

Mocht je in een groep aanwezig zijn in deze tijd toch te riskant vinden, dan kun je natuurlijk ook een afspraak maken om je vraag 1-op-1 op te stellen. Dat duurt ongeveer 1,5 uur en de bijdrage is €75. Ik begeleid individuele opstellingen in Veldhoven/Eindhoven. Wil je meer weten? Stuur me een mailtje mail@fridaderksema.nl.

Creatieve opstellingen over 2021

p.s. Wist je dat Jossellen, samen met haar zus Angelique van Grootel, ook JA!sessies organiseert? Daarmee ga je via creatieve opstellingen kijken naar je doelen voor 2021 en wat je daarbij als hulpbronnen hebt. Ze organiseren het op 31 december in Nederweert en op 3 januari in Houten zodat je het nieuwe jaar geïnspireerd kunt beginnen.

Hartelijke groet,

Frida Derksema
www.fridaderksema.nl

mail@fridaderksema.nl

Opstellingenhuis
Om thuis te komen bij jezelf

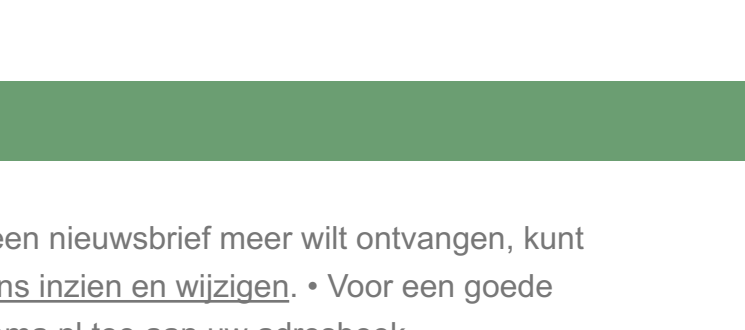
Coaching & Opstellingenwerk



Website



LinkedIn



Laposta