

Nieuwsbrief # Kom, doe de deur open..



'WHAAAAAA' riep de kapper toen ik begin twintig was. 'Ik zie een witte haar, je wordt grijs'. 'O, dat is toch niet zo erg, haren kun je verven toch?' antwoordde ik, dus dat doe ik nu al jaren. En sinds we in Veldhoven wonen doet Simone dat voor mij. Goedlachse, hartelijke Simone. Ik sta nou niet bekend als de meest humorvolle persoon, maar bij haar in de stoel rollen soms de tranen over mijn wangen van het lachen. Zij wordt er blij van als ze mensen een goed gevoel en zelfvertrouwen kan geven met haar aandacht en door hun buitenkant op te fleuren in haar salon en eigen kledingboetiek die ze op geheel eigen en persoonlijke wijze runt. **Zij geeft precies datgene waar ze zelf gelukkig van wordt** en haar enthousiasme werkt aanstekelijk. Ik ben blij dat ze dat doet, daarmee is ze een **lichtpuntje** voor mij en nog vele anderen.

Zo kan ik me ook ongelofelijk dankbaar voelen bij het luisteren naar muziek van pianiste Hani Rani en celliste Dobrawa Czocher. Zij maken muziek waar je je in kunt onderdompelen, doorheen kunt zwemmen en je mee kunt laten voeren naar vertes waar je nog niet eerder was. Ik vind het heel fijn dat zij ook zo **hun talent aan de wereld schenken**. En ik vind daardoor inspirerend om erover na te denken:

Wat kan ik geven?
Waar kan ik delen?

In een van haar podcastafleveringen hoorde ik therapeut Esther Perel iets zeggen als: '*Als je even niet meer weet wat de betekenis van je leven is, als je zinloosheid ervaart, zoek dan waar je kunt helpen. Er zijn zoveel mensen en plekken waar hulp nodig is. Bied je aan. Zet je in.*'

En misschien gaat het in de eerste plaats wel om jezelf: **Waar kan ik mezelf geven wat ik nodig heb? Want als je vervuld en gevoed bent, kun je ook weer liefdevol uitreiken.** Dat merk ik als moeder van jonge kinderen vaak zo goed: als ik moe ben kan ik een stuk minder geluid en geruzie verdragen en wakker ik soms met mijn optreden het negatieve vuur nog meer aan. Terwijl als ik uitgerust en geïnspireerd bij onze kinderen ben, ruzies gemakkelijker gesust kunnen worden en we in rustiger en vrolijker vaarwater weer verder kunnen met z'n allen.

In een mooie blogpost van o.a. labyrintwerker en verhalenweefster Carin Wennink las ik een Chinese wijsheidspreuk: '**Het nut van een kopje zit in zijn leegheid.**' Deze uitspraak helpt herinneren: Wat je de wereld te bieden hebt, gaat, in eerste instantie, over iets anders dan over prestaties leveren of economische uitwisseling.

Het gaat, denk ik, over:

het maken van een vriendelijk gebaar en het delen van waar jij vreugde aan beleeft.

Of zoals Niek Servaas het 'zegt': '**Eigen passie leven is de liefde verspreiden in de wereld**'. 'Jouw passie ontdekken is gelijk aan het aansteken van het licht in jezelf.' **Wat een fijne uitnodiging om steeds meer tevoorschijn te komen met datgene wat je hart beroert.**

Kom, doe de deur open, breng jezelf naar buiten.
'Die glimlach staat je goed!'

Hartelijke groet,
Frída

Opstellingshuis
Om thuis te komen bij jezelf
en op je plek in het grotere geheel
www.fridaderksema.nl

De deur

*Kom, doe de deur open.
Misschien is buiten
een boom of een woud
of een tuin
of een magische stad.*

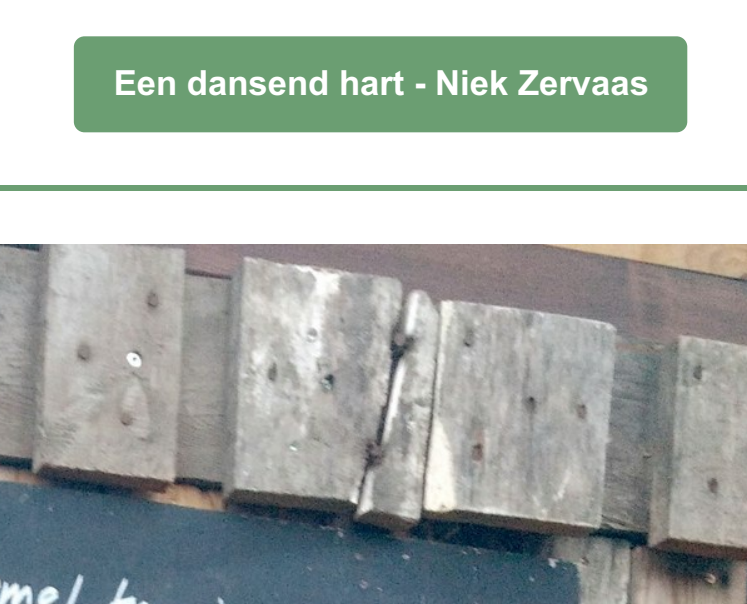
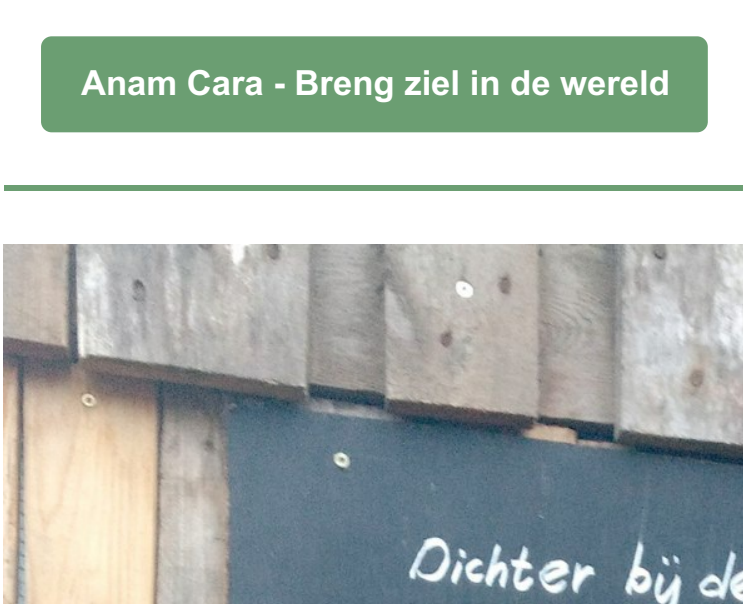
*Kom, doe de deur open.
Misschien krabt er een hond.
Misschien is er een gezicht
of een oog
of het beeld
van een beeld.*

*Kom, doe de deur open.
Als er mist is,
trekt hij op.*

*Kom, doe de deur open.
Al was er alleen maar
tikkende duisternis,
al was er alleen maar
holle wind
al was er
niets
buiten,
kom, doe de deur open.*

*Het zal
tenminste
tochten.*

- Miroslav Holub,
gelezen op [blog van Wouter van Heiningen](#)



Anam Cara - Breng ziel in de wereld

Anam Cara is een centrum waar ze 'activiteiten organiseren om mensen te ondersteunen in het uitbouwen en **voeden van een leven dat gedragen wordt door inspiratie, vreugde, verbondenheid en kracht**'.

Het centrum is opgericht door Roel Crabbe en Griet Heylen. Zij zijn voor mij een voorbeeld in delen en doorgeven wat je gekregen hebt. In de meditatie Breng ziel in de wereld zegt Roel op z'n Vlaams:

*'Ik kreeg ooit een heel mooie les waar ik nog altijd mee aan het werk ben. De les die de leraar mij gaf was: **De wereld is u niks verschuldigd. Niks. Ge zijt hier om iets te brengen, dat is het. Ge zijt hier gekomen met een lied dat gij alleen kunt zingen. Dus stop met te wachten op de wereld, stop met te wachten op anderen, stop met te projecteren dat anderen eerst iets moeten doen voordat gij.. Stop daarmee. De wereld is u niks verschuldigd. Anderen zijn u niks verschuldigd.***

Gij hebt een lied.
Zing het.

En terwijl ge het zingt, zult ge merken dat mensen mee komen, mee komen zingen, mee komen zaaien. Mensen wiens hart of wiens ziel resoneert met het lied dat zichzelf zingt door u.'

Anam Cara - Breng ziel in de wereld

Niek Zervaas - Een dansend hart

'Niets is wat het lijkt'. Ik merk dat regelmatig als begeleider of getuige van een opstelling. Er schuilt zoveel meer achter iemand dan je op het eerste gezicht kunt zien.

In de documentaire Een dansend hart zie je hoe de zwaargehandicapte Niek Zervaas (1988-2011) die niet kan praten door zijn ouders, ondersteuners en zijn oma liefdevol wordt verzorgd. Na 18 jaar leren ze met hem communiceren via een letterbord en dan blijkt dat hij veel te vertellen heeft en een ruim bewustzijn in zich draagt.

In het archief van het tijdschrift 'Van hart tot hart' zijn van 2009-2011 columns van Niek te lezen. Hierboven in de nieuwsbrief citeer ik uit zijn boek 'Uit de bron, open je hart'.

Op internet lees ik kritische beschouwingen over of je werkelijk op deze manier met een gehandicapt iemand kunt praten. Mij maakt het, eerlijk gezegd, niet uit hoe de teksten tot stand zijn gekomen. Ze zijn **vredelevend** geschreven en ik vind ze **inspirerend** om te lezen.

Uit de documentaire spreekt, in mijn ogen, **aanvaarding** en ik vond het zo mooi dat zijn moeder bij zijn uitvaart vertelde dat Niek aan iedereen die binnenkwam als eerste 'vroeg':

'Wil je met me dansen?'

Een dansend hart - Niek Zervaas



Gedicht gelezen bij De Spoorzone in Tilburg, dichter onbekend (bij mij)

Opplaadmomenten in Veldhoven



Sinds een aantal jaar vul ik aan het einde van een kalenderjaar het yearcompass in, een vragenlijst met reflecterende vragen over het afgelopen jaar en uitdagende vragen voor het komende jaar. Eén van de invulvragen is:

'Kies een woord voor het komende jaar. Hieraan ontleen je de kracht om je dromen niet op te geven, en je kunt eraan denken als je extra motivatie nodig hebt. Het komend jaar staat in het teken van dit woord.' Voor 2021 heb ik het woord '**Moed**' opgeschreven.

Dit leidde er o.a. toe dat ik dit jaar moed vatte om '**Opplaadmomenten**' in het leven te roepen. Omdat ik graag een plek wil creëren waar je je kunt laven aan mooie muziek, waar je gelijkgestemden kunt ontmoeten en **waar je kracht én zachtheid uit kunt putten**.

We doen dit met behulp van geleide visualisatie en korte, versterkende opstellingen, waar je van tevoren geen ervaring mee hoeft te hebben.

Omdat ik wil onderzoeken of dit een manier is waar anderen blij van worden en hoe ik het het beste kan vormgeven, organiseer ik een tweede tryout op **zondagmiddag 19 december 2021 - 14:00-16:30 uur**. (Ik vraag dan geen financiële bijdrage, maar een bijdrage in de vorm van feedback).

Voel je welkom om mee te komen 'opladen'.

[Meer info & aanmelden](#)

Opstellingsmiddagen in Nijmegen en Veldhoven



De foto van Josselien en mij is gemaakt door Fotograaf Hans Wijnhoven

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 opstellingswerk 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 Josselien van Grootel organiseer ik in Veldhoven en Nijmegen groepsoptellingsmiddagen.

Een groepsoptellingsmiddag 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.

Ook in 2022 organiseren we elke maand een opstellingsmiddag afwisselend in Nijmegen en Veldhoven. In de agenda staan de nieuwe data. (Vanwege de coronamaatregelen werken we met kleine groepen.)

Praktijklocatie Nijmegen

Eerst komende opstellingsmiddag in Nijmegen
Zaterdag 15 januari 2022
13:15 - 17 uur (inloop vanaf 13 uur)

Deze groep is vol. Toch het gevoel dat je erbij moet zijn? Stuur een mailtje. Meestal loopt het zoals het klopt voor alle betrokkenen.

In de agenda staan de nieuwe data voor opstellingsmiddagen in Nijmegen in 2022.

[Contact & Aanmelden](#)

Praktijklocatie Veldhoven

Eerst komende opstellingsmiddag in Veldhoven
Zaterdag 15 januari 2022
13:15 - 17 uur (inloop vanaf 13 uur)

Bijdragen:
Je eigen vraag inbrengen: € 75
Komen representeren: € 20
inclusief koffie, thee en versnaperingen.

In de agenda staan de nieuwe data voor opstellingsmiddagen in Veldhoven in 2022.

[Contact & Aanmelden](#)

Opstelling met grondankers

Individuele opstelling of relatieopstelling
Doordeweeks of op zaterdag
Bijdrage: € 75 voor 1,5 uur

Onlangs heb ik voor het eerst een opstelling gedaan met een **liefdeskoppel** en het was mooi om getuige te zijn van wat zich dan ontvouwt. En omdat deze nieuwsbrief ook gaat om tevoorschijn komen van waar je hart sneller van gaat slaan, zet ik deze manier van begeleiden er ook bij.

[Contact & Aanmelden](#)

Kunstwerk van Zenos Frudakis - 'Freedom'
Ik zag het op de website van begeleider levensvragen Baukje Grashuis

Je leeft om met passie te leven!

- Pablo van Well

Hartelijke groet,

Frída Derksema
www.fridaderksema.nl
mail@fridaderksema.nl

Opstellingshuis
Om thuis te komen bij jezelf
en op je plek in het grotere geheel

Mijn portretfoto maakte Fotografe Kim Kusters

Deze e-mail is verzonden 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.

 Laposta