



Afstand en Nabijheid

**Stichting
Bevordering
Gestalt
Art**

Verbindingscirkel – juni 2026, jaargang 5, nummer 1

Inhoud

Voorwoord.....	p. 3
Om het over gezinsconstructies en familiesystemen te hebben....	p. 4
Experiment: Sprankel van.....	p. 9
Afstand, nabijheid.....	p. 10
Verslaving, een prikkelwoord.....	p. 12
Afstand en nabijheid, in drie fases.....	p. 16
Groepsexperiment: 'In de Cirkel'.....	p. 19
Doe je mee?.....	p. 20
Wat een grens kan betekenen.....	p. 22
Mijn moestuin.....	p. 25
Nabijheid en afstand.....	p. 26
Verzet en overgave.....	p. 28
Experiment: Zicht op je relaties.....	p. 32
Ik zie, ik zie.....	p. 34

Colofon

Redactie en samenstelling: Judith van Leeuwen
Joëlle van Keppel - Mossink
Paul Laarhoven

Deze Verbindingscirkel heeft als doel de onderlinge verbinding en betrokkenheid binnen de SBGA te versterken en nodigt ook andere geïnteresseerden uit kennis te maken met Gestalt Art therapie in woord, beeld en ervaring.

Voorwoord

Ik zit in bad. Lekker warm beetje schuim. Bad is net niet lang genoeg.
Mijn knieën zijn boven het schuim. Ze worden fris.
Ik strek m'n benen. Ahhh, heerlijk, warme knieën. Knieën blij.

Aan het einde van het bad zie ik plots 10 bruingoud gekleurde tenen.
Of eigenlijk de nagels. Die heb ik gelakt. Doe ik 1 of maximaal 2 keer per jaar.
Mijn voeten steken nu door het schuim. Of eigenlijk voel ik niet dat het mijn voeten zijn. Ze zien er vreemd en nieuw uit. Ze zijn ver van mij. Eerst in beeld is heel veel schuim en dan in een keer die tenen, die voeten. Maar vooral die tenen. Wat een gek dingen! Ik begin ze te bewegen. Ik ga op tenen-beweeg-onderzoek. Ik wiebel, ik strek, ik klauw, ik spreid en links en rechts maakt contact met elkaar. Die grote, die voel ik. Ik kan er zelfs wat kracht mee zetten. En die kleinste, die kan ik helemaal naar buiten bewegen en omlaag. Ik heb al 4 tenen. Hoe meer ik met mijn voeten en mijn tenen speel, beweeg en er naar kijk, hoe meer ik ze bewoon. Ik experimenteer ook met mijn ogen dicht. Dat setje van drie voelt ook echt als een setje. Ik blijf nog even hierbij en langzaam kan ik teen nummer 4 van voet rechts los van de andere bewegen. Ik voel me ondertussen zo dichtbij mijn voeten en tenen, ik zit erin. In ieder geval in teen 4!

Afstand, nabijheid, ik kom het overal tegen. Het is een dynamiek, een in- en uitzoomen. De beweging van mijn aandacht. Ik word er enthousiast van om hier vorm aan te geven.

We zijn blij met deze uitgave waarin collega's, SBGA-leden delen in hun ervaringen. Misschien herken je jezelf in bepaalde verhalen of beelden. Misschien roept iets juist weerstand of vragen op. We hopen dat deze Verbindingscirkel niet alleen gelezen wordt, maar ook uitnodigt tot vertragen, voelen, onderzoeken en gesprek.

We wensen je er veel plezier mee!

namens de redactie,
Judith van Leeuwen



Om het over gezinsconstructies en familie systemen te hebben.

door Maris van Venrooij

Als voorbereiding op de komende SBGA nascholingsdagen hieronder een verhaal

Nou wat ik vandaag toch voor iets bijzonders heb mee gemaakt, wil ik graag met jullie delen !

IK HEB EEN CLIENTE..

Ik ken haar al vanaf haar 12de jaar. Ze heeft het Syndroom van Down. Ze heet Susanne.

Toen ik in een ver verleden op de Vrije School werkte als juffie, begeleidde ik haar, omdat ze op een gewone school/klas niet mee kon met het niveau. Ook was dat emotioneel lastig.

Op de Vrije School Utrecht mocht ze wel mee doen in alle lessen, op haar niveau. Dus 1x per week buiten mijn lesdagen om, begeleidde ik haar in rekenen, taal, geschiedenis en natuurlijk in SPELEN. Dat vond zij overigens het allerleukste.

Ze kon moeilijk praten, maar leerde door het spelen expressie te geven.

Ik heb haar jaren lang begeleid. Zelfs nu begeleid ik haar nog steeds. Ze is nu 30 jaar.

Ook haar familie; vooral haar moeder heb ik veel gestaltwerk mee gedaan en we hebben veel familie opstellingen voor haar en voor Susanne gedaan.

Doordat Susanne niet echt kon vertellen wat ze nodig had, stelden we veel thema's voor haar op. Zo doende kregen we inzage in de belevingswereld van Susanne. Hoe zij zich voelde over zaken van het leven en van alle dag. Jarenlang heb ik mee mogen kijken en mee mogen werken, totdat Susanne steeds meer vorm in haar leven kreeg...

Ze is nu kunstenares en maakt heel mooie kleiwerken in een atelier voor mensen met beperkingen. De wijde doelen in Utrecht. Ze neemt haar werk zeer serieus.

Ze heeft ooit een ezel voor mij gemaakt, omdat ik toen met ezels werkte. Zo leuk!



Ze woont nu sinds een aantal jaren 'op zichzelf', in een huis met een aantal andere, bijzondere mensen. Waar ook dag en nacht begeleiding is. En waar zij haar eigen huisje, lees: kamer heeft.

Ik kom nog elke maand bij haar langs om een heelbehandeling aan haar te geven.

De laatste weken ging het niet lekker met haar. Ze was veel ziek, emotioneel en chagrijnig. Ook in het huis begon ze weer 's avonds nadat iedereen naar bed was van haar kamer af te gaan, om beneden in de gezamenlijke keuken te snacken. Dit deed ze in het begin ook toen ze daar net woonde en daardoor ben ik weer in beeld gekomen om mee te kijken waardoor zij dit zo deed.

Haar moeder belde mij vorige week op om te vragen of we weer eens een Opstelling konden doen voor Susanne, omdat zij zich zo slecht voelt en niet goed kan vertellen wat er nu aan de hand is..

Ik stelde voor om Susanne erbij te laten zijn, als wel haar waar mogelijk was het werk zelf te laten doen..

Niet dat ze dat ooit gedaan had. Maar het voelde kloppend om met haar samen dit werk te doen.

We zagen het als een experiment.

Dus vandaag is het een bijzondere dag!



Susanne gaat opstellen! We werken met kleuren papieren gelamineerd. Waaruit Susanne kan kiezen.

Ik leid het in door heel eenvoudig te vertellen dat we met haar mee gaan kijken waar ze nu op dit moment tegen aanloopt. En dat we gaan kijken hoe het met haar gaat. Op haar werk en in de leefgemeenschap 'De Iris' in Vianen waar ze woont. En ook hoe zij zich voelt naar de familie toe en wat er nog komt..

Ze knikt.

We zien snel genoeg of ze het volgt wat we gaan doen. En anders stellen we het bij.

Ik vraag of ze een kleur voor haarzelf wil kiezen. Dat is zalm. Ik vraag haar het neer te leggen in de ruimte. Dat doet ze. Zo ook een kleur voor haar huis, haar werk, haar familie, haar moeder, broer, openbaar vervoer en natuurlijk het nachtelijke snacken...Dat zijn alle velden die ze neerlegt.



Nadat ze alles met zorg heeft neergelegd en bij elk onderwerp iets van zichzelf heeft verteld, in de mate waarin ze dat kan, komen we er al snel achter welk onderwerp haar emotioneert en welk onderwerp haar niet veel deert.

Het is heel fijn dat ze alle tijd neemt om zich te uiten over de onderwerpen die haar aan het hart gaan. En dat ze haar emoties heel dichtbij heeft. Zodat we direct kunnen zien en voelen waar ze pijn aan heeft. We komen een hoop te weten over haar belevingswereld. Ze zegt niet veel, maar wat ze zegt is kort en de essentie van het onderwerp, in contact met haar gevoel.

Aan haar gedrag en de tranen kunnen we zien dat en wat haar raakt. Door onze vragen die we aan haar stellen. Die eenvoudig en simpel / to the point zijn, kunnen er ook concrete beslissingen genomen worden in samenspraak met haar. Alles wat daarna nog onduidelijk is, stellen we op en gaan haar moeder en/of ik op dat veld staan om te kijken wat daar voor informatie uit komt. Deze delen we met Susanne en aan de hand van haar reactie weten we of de informatie van waarde is of niet.



Binnen no time was het gemoed van Susanne en de zorg van haar moeder verandert in helderheid en een plan tot actie.

Experiment: Sprankel van... (met een Marie Kondo sausje)

door Joëlle van Keppel - Mossink

Mijn kleine geboorte brengt me veel waaronder ook afstand.

In een ontmoeting met iemand die ook in een soortgelijk proces is voel ik een sprankel in mijn lijf. Ik voel nabijheid, herkenning en verbinding. Als ik er later over vertel voel ik een hoop energie stromen in mij.

Does it sparkle joy?!

Ontspruit het in mij?!

Voel je (de vlinders in) je buik?!

Maak een stapel van soortgelijke spullen.

Ga erbij zitten en pak één voor één iets vast. Houd het in beide handen dichtbij je hart vast en voel wat er in je lijf gebeurt.

Voel je een sprankel in je lijf: dan brengt dit voorwerp je dichterbij jou.

Voel je een afkeur, dan brengt het je ook dichterbij jou. En je hebt dan een keuze, wat wil ik hiermee?!

Doe dit experiment ook eens terwijl je denkt aan mensen, situaties, gewoontes en gedachtes.

Wat als je hardop jezelf de vraag stelt over wat je dagelijks doet, met wie je omringt en wat je blijft uitstellen?

Jouw lijf weet het.

Hoor je haar al?

Afstand, nabijheid

door Irene van der Wolf

Afstand ervan af staand

Ik heb er behoefte aan als het over therapeut-cliënt contact gaat. Ik heb te veel individuele cliënten, waardoor ik niet loskom. Als de ene weg is ijlt het contact soms nog na en staan er de volgende dag weer andere cliënten op de stoep.

Ik geniet van het prachtige werk en voel mij gezegend dat ik levensprocessen mag en kan begeleiden. Gestalt heeft mij in m'n leven van een dode naar een levende gebracht. Het is prachtig om dit levende principe door te mogen geven.

Als er een vraag komt of ik zie een geestelijke nood, dan schuif ik mijn behoefte van eigen ruimte aan de kant en maak ik ruimte in mijn agenda voor de cliënt.

Mijn hart is groot genoeg maar ik niet.

Nabijheid in het contact met de cliënt.

Ik open mijn hart in het contact en gebruik al wat ik in mij heb. Ik ben met hart en ziel betrokken en wil dat ook zijn. Het is intensief werk.

Ik ben nabij, naderbij. We raken.

Wanneer ik vijf cliënten op een dag heb voelt dat als een kluif, te veel dus.

Ik kom niet los van steeds nabij zijn.

Ik heb afstand, ervan af staan nodig.

Met Gé zet ik strepen in mijn agenda. Moeilijk om dit alleen te doen en fijn om van Gé hierin gebruik te maken. Tweeëneenhalve week geen cliënten, het voelt nieuw en nodig.

Na de laatste cliënten op vrijdagochtend, vertrekken we met de kleine caravan naar Zuid-Limburg voor een paar dagen vakantie. Zaterdagochtend volgen we daar een natuurworkshop in een klein stukje oerbos.

Ik verbind me met de en mijn natuur. Ik sluit mijn ogen en krijg een groot hart en hek.

Er is een plek met een grote dode liggende boom. Ik houd van de dood en

ben reuze blij dat zij aan de dingen een einde maakt en ook aan mijn leven. Ik moet er niet aan denken dat hier geen einde aan zou komen. Bij de grote dode boom is een zee aan bloeiende daslook. Er heerst grote rust. Ik zit op twee gevallen stammen die als een kruis over elkaar heen liggen. Ze zijn als twee wegen die een geheel vormen, een fundament. Mijn grote hart en het hek om mijn hart te begrenzen en af te sluiten voor buiten. Ik voel de grote liefde voor beiden en ook de noodzaak om mijn hek voor mijn hart te zetten. Ik moet en mag dit doen, het is noodzakelijk voor mijn gezondheid. Ik geniet van deze weken zonder cliënten, zit veel in mijn atelier en ga verschillende keren in mijn eentje naar het bos samen met mijn hangmat. Ik voel me vrij en zing weer.

Ik voel daarna ook weer zin in individueel werk. Voor dit bewustzijnswork en het begeleiden van persoonlijke processen ben ik ook bedoeld. En met mate met grens, met hek.

Afstand en nabijheid.



Verslaving, een prikkelwoord

door Barbara Pompe-Gelissen

Prikkelwoorden, *zijn* woorden die een sterke innerlijke reactie oproepen, vaak zonder dat je meteen begrijpt waarom. Gustav Karl Jung introduceerde dit woord begin vorige eeuw in zijn therapieën. Deze woorden raken aan oude ervaringen, overtuigingen, beelden en emoties. De lading zit minder in het woord zelf, en meer in wat het bij jou, je familie, nationaal en globaal oproept. Met als effect dat je gevoel mee resoneert met het uitspreken van het woord. Voel maar eens (spreek hardop uit): Hart... terreur... plezier.

Laatst was ik op een Italiaans/ Nederlands feestje en sprak ik met een Italiaanse psychotherapeut over alcohol verslaving. De Italiaanse mannen om ons heen grapt 'passie'. Zij, vertelde me dat verslaving in het Italiaans 'dependanza' ^{*1} is. Omdat we in het Engels spraken kwam ook het woord 'addiction' ^{*2} vaak voorbij. Ik ervaarde gelijk de verschillende ladingen van deze woorden. Dependanza en addiction voelen open neutraal, terwijl ik bij het woord verslaving me zwaar en moedeloos voel. Dit verschil drong zich aan mij op en vroeg om verder onderzoek.

'Verslaving', Wat is mijn diepere gevoel dat mee resoneert. In dit onderzoekje gebruik ik woorden en gebruik ik beeld, om mijn gevoelens in de wereld te brengen.



‘Woorden’ als ik naar het woord zelf kijk en er naar luister hoor ik ook ‘worden’ woor’ en ‘dun’. Er zo op kauwend word ik me bewust van mijn plezier bij het proeven van woorden.

Verslaving

‘Verslaving’, “ver, vers, laving, ving, slaaf” zijn woorden die in eerste instantie bij me opkomen. Zo spelend, brengt het me plezier. In het woordenboek staat: geestelijke of lichamelijke afhankelijkheid. In mijn etymologisch woordenboek uit 1997 staat dit woord niet, er staat wel: slaaf; lijfeigene, voor het eerst genoemd in 1285. ‘Ver’, in verslaving is een voorvoegsel. Hier geeft het een verandering van toestand aan: je wordt als het ware “tot slaaf gemaakt” door iets.

Verslaving, slaaf, slavernij, kolonialisme. Ons collectieve Nederlandse bewustzijn, is aan het stoeien om dit zwarte hoofdstuk uit onze geschiedenis, meer met bewustzijn te leven. Voor mij persoonlijk betekent dit; mijn vader is in Indonesië geweest met de tweede politieke acties. Wel eens waar als arts..maar toch. Hij heeft er nooit over gesproken.

De foto's en documentaires die ik ben gaan kijken en boeken die ik ben gaan lezen, doordringen me van het verwoestende en verschrikkelijke gedrag dat heeft geleid tot veel lijden en verwoesting van levens en dat nu ook nog aanwezig is.



AFHANKELIJK ZIJN VAN

De podcast 'Fela Kuti, fear no man', is een indrukwekkend voorbeeld hiervan. Het gaat over het leven en de muziek van de Nigeriaanse zanger Fela Kuti, over de kracht van vrouwen en het verwoestende van kolonialisme en de doorwerking van zijn muziek en het kolonialisme, nu.

Ik wordt me bewust dat we leven in een post koloniaal tijdperk, waar krachten zijn die touwtjes in handen willen houden en waar deeltjes gesloten worden én waar ook krachten zijn van SAMEN, HARTELIJKHEID en DELEN. Dit speelt zich ook binnen mij af. Bewust van mijn leven in een wereld met ongelijke kansen, wil ik er over spreken en schrijven, wil ik naar de ander luisteren. Stilte rondom dit thema voelt zwaar rond mijn hart.

Naast dat een deel van mijn gevoelens nu woorden hebben gekregen, blijft er nog iets hangen, iets heel dichtbij.

Mogelijk omdat ik het woord 'verslaving' wel eens zeg tegen mensen die mij dierbaar zijn. Je bent verslaafd. Ik heb me er naar over gevoeld en er veel ruzies over gehad. 'De ander deed iets met mij, waardoor ik me rot voelde!' Ik begreep toen niet dat ik met mijn oordeel, dat toch 'o zo waar' was het conflict niet kon oplossen. Dat ik de ander vast aan het zetten was en manipuleerde. Pas, toen ik mezelf toestond om te voelen hoe ellendig ik me voelde, onder zo weinig contact met de ander en dat kon gaan verwoorden, kon ik gaan zien dat dit aanvallende gedrag, wortels heeft in mijn vrouwenlijn.



Deze gefixeerde, controlerende manier van omgaan met pijn, maakte dat ik het probleem buiten me kon houden. Pas toen ik bereid was om deze fixatie buiten me te onderzoeken kwam mijn creatieve kracht, verlangen naar contact en gelijkheid aan het licht.

Nu ik meer voel wat ik zeg en weet dat ik daarbij mijn lading ook doorgeef ben ik blij met woorden die me beter passen: 'afhankelijk zijn van', ze voelen schoner en gelijkwaardiger.

Ik ben me ook bewust van de rijkdom aan gevoelens en verhalen die achter één woord zitten. Ik ben gemotiveerd om woorden, meningen en labels met mijn cliënten te onderzoeken. Als een woord me raakt, breng ik het in en ben ik nieuwsgierig wat dit woord voor de ander betekend. Vragen die helpen bij dit onderzoek zijn: Waar voel ik dit in mijn lichaam? Waar doet dit me aan denken? Heb ik dit eerder zo gevoeld?

Wat zijn prikkelwoorden voor jou?

*¹ 'Dependenza', gelinkt aan het Engelse woord 'dependent', voelt voor mij licht en open.

Afhankelijk zijn van.... Ja, ik ben afhankelijk van mijn omgeving en de ander én ik heb mijn eigen leiding. Hier is er de mogelijkheid om als verslaafde zelf mijn eigen stuur weer in handen te nemen.

*² 'Addiction', verslaafd zijn(hier komt dat typisch Nederlandse woord slaaf weer naar voren), het wordt ook vertaald als 'zich overgeven aan' = de toestand of het proces van verslaafd zijn. "-iction" betekent niet iets specifiek op zichzelf, maar geeft aan dat het woord gaat over een handeling of toestand. 'add' is hierin aanwezig dit betekend 'toevoegen'. Deze Engelse benaming heeft ook een wil inzicht... 'zich' overgeven aan. Er is een 'zich' die zich overgeeft.

Barbara Pompe-Gelissen 2026

Afstand en Nabijheid, in drie fases

door Clara Timmerman en Herman van Wietmarschen







Groepsexperiment: 'In De Cirkel'

door Judith van Leeuwen

- De groep staat in een cirkel.
- ***Therapeut/begeleider:** zegt een stelling. 'Stap in de cirkel als....'
- ****Variant:** deelnemer stapt binnen in de cirkel en zegt: 'Ik denk dat ik de enige ben die...' of 'Ik denk dat ik alleen ben in...'
- **Volgende stap:** een ieder die zich daarin herkent (dus als de stelling ook op jou van toepassing is) stapt ook binnen in de cirkel. De deelnemers die in de cirkel zijn gestapt maken contact zonder woorden.
- **Daarna:** ieder stapt weer terug, de groep vormt weer een cirkel.

***Vragen die je kunt stellen** kunnen variëren naargelang de groep. Aan een groep die kennis met elkaar maakt stel je andere vragen dan een groep die al een tijdje met elkaar op pad is. Om de vorm van het experiment te ervaren en op gang te brengen kan je eerst met algemene vragen beginnen.

Bijvoorbeeld, Stap in de cirkel als je ...

- merkt dat je moe bent
- voelt dat je spanning voelt in je lijf
- voelt dat je ademhaling nu hoog zit

Vragen die over de groepsdynamiek gaan kunnen een vervolg zijn.

Bijvoorbeeld, Stap in de cirkel als je ...

- nu oogcontact vermijdt met bepaalde mensen in de cirkel
- op dit moment steun voelt van de mensen die naast je staan
- nu de behoefte voelt om iets te delen, maar de moed nog zoekt

****De variant** is vrijer van vorm en mooi als experiment om te zien wat er uit een groep komt.

Na bovenstaand experiment kan je in de vorm expressie geven aan je ervaringen en uitwisselen in duo's en in de grote groep.

Doe je mee?

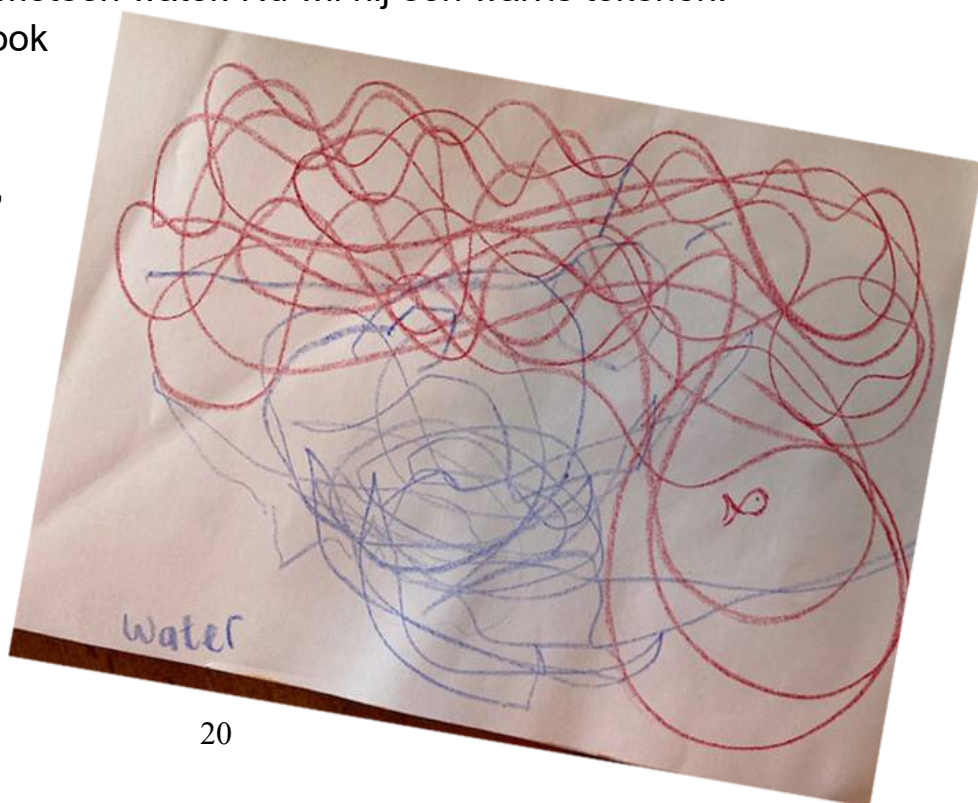
door Hanna Scheepens

Het is zondagochtend en ik voel dat ik nog iets wil bijdragen aan de verbindingscirkel. Ik weet niet hoe ik het voor elkaar krijg want ik ben met de kinderen. Ik ga ervan uit dat ik afstand nodig heb van hen om iets te creëren. Ik probeer iets te bedenken waardoor dit mogelijk is maar dat lukt niet... Rowen is moe en vraagt steeds om mijn aandacht. Dan besluit ik het anders te doen; in zijn nabijheid iets te maken.

Ik begin te tekenen op een groot vel en hij vraagt meteen: wat maak je? Ik zeg: oh ik teken gewoon maar wat; doe je mee? Ja dat wil hij wel. We tekenen samen en al gauw wil hij steeds dat ik iets voor hem teken. We raken allebei gefrustreerd.

Dan sla ik het vel om en zeg: we doen het nu met ogen dicht; beweeg je kreetje maar. Dit doen we en wanneer we onze ogen openen ziet Rowen meteen water. Nu wil hij een walvis tekenen. Hij doet het zelf en ik zie ook dat hij het spannend vindt, dat hij zichzelf toespreekt met: nee zo moet het niet, de buik moet groter!

Ik zie een nieuw deel van hem waar ik eerder niet zo'n zicht op had. Hij wil het zo graag goed doen. Dan vraag hij of ik iets wil tekenen. Ik teken een vis.



Dan doen we hetzelfde experiment nog twee keer. Het brengt plezier en verrassing. Ik voel me verbonden na het samen doen en beseft me dat ik hiermee net zo goed iets waardevols bijdraag aan de verbindingscirkel.



En ik krijg ook zicht op mijn 'ik wil het goed doen' deel... ik wil het zo graag goed doen dat ik er allemaal voorwaarden aan hang (alleen zijn, uitgedacht, diepgaand, enzovoort) Terwijl er eigenlijk geen voorwaarden zijn. En wat een cadeau brengt het me als ik die loslaat.



Wat een grens kan betekenen

door Paul Laarhoven

In een gesprek zei een cliënt dat ze wel een therapeut zou willen waar ze tussentijds vaker contact mee zou kunnen hebben. Op het moment dat ze dat zei, voelde ik meteen iets gebeuren in mijn lijf. Mijn ademhaling viel even stil en het voelde even alsof er een steen op mijn maag lag. Mijn innerlijke reactie was heel helder: hier ligt voor mij een grens.



In dat gesprek heb ik kort aangegeven dat dit niet past bij hoe ik wil werken en ben ik daar verder niet uitgebreid op ingegaan. Er waren andere dingen die op dat moment meer op de voorgrond waren.

Pas later, toen ik rustig terugkeek op het gesprek, begon ik te zien dat er op dat moment iets belangrijks gebeurde tussen ons. En ik voelde dat ik hier een volgende keer langer bij stil wil staan.

De ruimte tussen de afspraken

Ik besepte dat haar opmerking niet alleen ging over een praktisch contactmoment. Het ging ook over de beleving van de ruimte die er ontstaat tussen twee afspraken.

Voor de een is die tijd helpend om te laten bezinken wat er is gebeurd in de

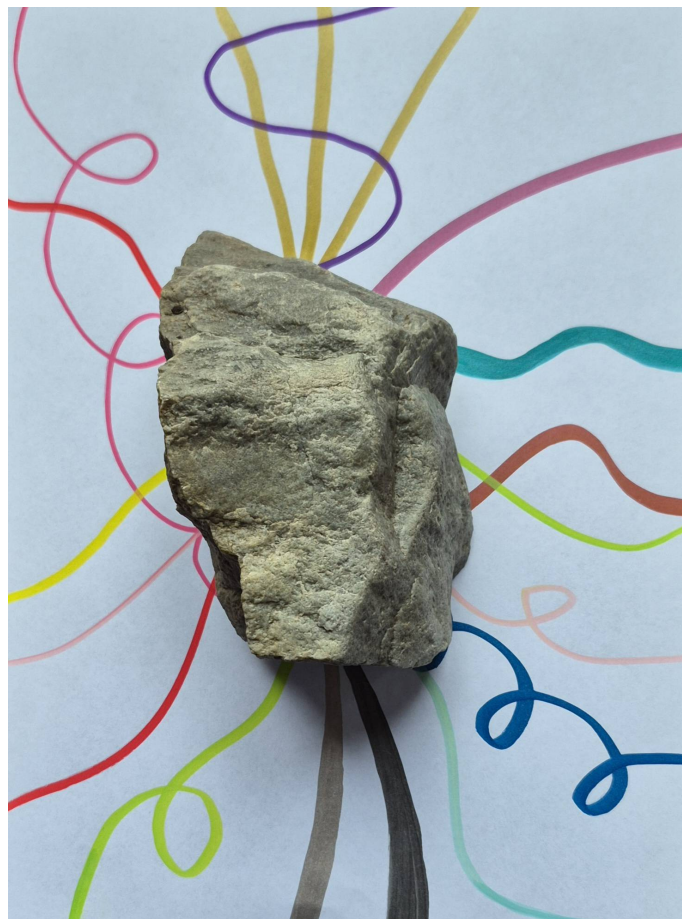
sessie. Voor de ander kan het juist de plek zijn waar onrust of eenzaamheid sterker voelbaar wordt. De neiging kan dan zijn om die ruimte zo klein mogelijk te maken door vaker contact te zoeken. En juist daar wordt het interessant om te onderzoeken wat er gebeurt als die ruimte niet meteen wordt opgevuld.

Mijn 'nee' was ook een 'ja'

Mijn eerste reactie voelde als een duidelijk nee. Het uitspreken van mijn grens voelde confronterend én nodig. Door er nu bij stil te staan merk ik dat mijn nee ook iets anders mogelijk maakt.

Hierdoor kon ik tegenover haar blijven zitten als mezelf zonder in een oude rol te schieten waarin ik me aanpas. Haar behoefte raakte namelijk ook iets persoonlijks bij mij. Ik heb gemerkt hoe snel ik over mijn grenzen kan gaan als een ander mij nodig heeft. Alsof ik altijd ja moet zeggen. En op dat moment verlies ik iets van mijn eigen vrijheid.

Mijn 'nee' hielp me om terug te komen bij mijn eigen plek, niet tegenover haar behoefte, maar naast haar, als iemand die aanwezig is, zonder het over te nemen. Het is op die manier ook een 'ja' tegen mezelf én tegen het contact.



De vruchtbare leegte

Daarnaast ontstond er door trouw te zijn aan mezelf een richting om in een volgend gesprek samen te onderzoeken.

Hoe ervaar je de leegte of de ruimte tussen onze afspraken?

Hoe krijgt die afstand vorm in jouw dagelijks leven?

Hoe ga je om met datgene wat zich aandient wanneer je er alleen voor staat?

Voor sommige cliënten is die ruimte draaglijk. Voor anderen wordt daar iets voelbaar wat ze liever vermijden. Vaker contact kan dan steunend zijn, maar ook maken dat juist dat stuk waar het wezenlijke werk zit minder zichtbaar wordt. Hierin laat de therapeutische relatie zich zien. Niet alleen in wat een cliënt vraagt, maar ook in hoe ik daarop reageer. Mijn grens, mijn aarzeling, mijn betrokkenheid, ze maken allemaal deel uit van het contact.

Hoe dichtbij mag het worden?

Voor mij krijgt de afstand die ontstaat door mijn begrenzing zo een andere betekenis. Niet als het tegenovergestelde van nabijheid, maar als tussenruimte waarin iemand zichzelf kan leren kennen. Een plek waarin iemand kan ervaren hoe het is om alleen te zijn met wat er van binnen leeft, terwijl de wetenschap dat we elkaar weer gaan ontmoeten als een bedding kan voelen.

De vraag is dan niet: "Hoe vaak zie ik mijn therapeut?" maar eerder: "Hoe ervaar ik mezelf in de tijd die er tussen de afspraken is?"

Hoe dichtbij mag het worden? Soms is het antwoord: zo dichtbij dat de grens van de ander voelbaar wordt. Want precies daar, waar jij ophoudt en ik begin, ontstaat de werkelijke ontmoeting. In die ruimte ligt misschien wel het begin van verandering.

Ik ben benieuwd wat er gebeurt als we daar samen bij stil kunnen staan.

mijn moestuin



Judith

Scan qr-code voor filmpje



Nabijheid en Afstand

door Gé Floris

Wat een mooie polariteit is dit! In gestalttherapie hebben we het dan vooral over het subjectieve, het beleven, de ervaring. Een emotioneel beleven. En niet over de geografische afstand: ik ben in Amsterdam en jij in Zwitserland. Of we zijn beiden in dezelfde ruimte aanwezig.

Zoals wel vaker kunnen we de begrippen 'nabijheid' en 'afstand' beschouwen als behorend tot de dynamiek van het wisselwerkend veld, in de theorie van de gestalttherapie een sleutelbegrip. Door de veldtheorie consequent door te voeren kunnen, soms lastige begrippen, eenvoudiger worden benaderd en worden gevat. Zo ook hier.

Ik ervaar jou op afstand, ik ervaar jou heel dicht bij. Ik ervaar jou afstandelijk, ik ervaar jou dichtbij, ook al ben je fysiek ver weg. Enzovoort. In deze uitspraken ligt al snel projectie op de loer: weet je zeker dat het de ander is? Handiger is om te zeggen: ik ervaar ons op afstand, ik ervaar ons dicht bij elkaar. Daarmee beschrijf je de dynamiek van het wisselwerkend veld zonder 'te wijzen'.

De mate van nabij en afstand is een glijdend begrip, veranderend. De overtreffende trap van nabij is confluëren. Er is een samenvallen en de contactgrens vervaagt. Wie ben ik? Wie ben jij? Wat hoort bij mij en wat bij jou? Zou deze nabijheid te lang duren dan ontstaat een identiteitscrisis: ik weet niet meer wat bij mij hoort en wat bij jou. We vervloeien. Waar is ik? De overtreffende trap van afstand is isoleren, ik raak eenzaam en alleen. Ik blijf ver weg van de contactgrens. Als dit te lang duurt word ik ongelukkig. De mens is nu eenmaal een sociaal wezen, contact is essentieel.

Door de uitwerking hierboven is de polariteit nu, binnen de gestalttheoretische context scherper te formuleren: confluëren en isoleren. Deze contactmogelijkheden liggen beiden op dezelfde energetische lijn. Er is een midden, er kan een beetje meer naar het een zijn of het ander. Soms helemaal binnen, soms juist uitreikend enzovoort. Is het mogelijk flexibel te bewegen tussen deze twee polen? Want ieder heeft in meer- of mindere mate confluëren en isoleren nodig. Zodra er fixatie plaatsvindt in een willekeurige positie op de energetische lijn wordt het een afweermechanisme.

Maar daarmee zijn we er niet. Hoe zit dit dan in geestelijk opzicht? Het bovenstaande gaat over de uitwisseling tussen de wereld ikken, de ego-wereld dus. Ik kan confluëren of mij isoleren in relatie tot de ander.

Leven is een verschijnsel dat zich afspeelt in de samenwerking van de geestelijke wereld en de materiële wereld. Jij en ik zijn voor het overgrote deel geestelijk van aard. Onze emoties, onze energie en vitaliteit, onze gedachten, onze intuïtie en onze aard. Ze zijn alle geestelijk, dat wil zeggen niet-materieel. Je huist in een fysiek lichaam.

Als ik niet alleen 'ik' ben, gerelateerd aan de stoffelijke (= materiële) wereld wat dan? Als er zoiets bestaat als een hogere dimensie: Licht, God, het Al, Engelen, Gidsen, Allesomvattende liefde, Allah, Krishna, Boeddha enzovoort. Samengevat in het woord spiritualiteit. Kan ik me daarmee verbinden? Kan ik nabij zijn? Of voel ik me ervan geïsoleerd? Is er afstand?

Door onze indaling in de stoffelijke wereld worden we in de materie gezogen. En wordt ieder van ons onherroepelijk voor de taak gesteld om het spanningsveld 'wezen-ik' en 'wereld-ik' te betreden. Dat veld kan inderdaad behoorlijk spanningsrijk zijn en de struggle daarmee is een universele opdracht voor ieder van ons. Is het mogelijk de uitvoerende instantie ego – wereld-ik in overeenstemming te laten handelen met wezen-ik? Is die nabijheid mogelijk? Als dat samenvallen lukt, ook al is dat maar kortstondig valt je een geluksgevoel ten deel. Populair gezegd: je komt in je stroom. Raak je van wezen-ik vervreemd dan ontstaat een geïsoleerde toestand. Je kunt wel handelen, of nauwkeuriger gezegd, jouw ego handelt. Maar de vervreemding, de isolering van het wezen-ik zorgt voor stagnaties in je geluksgevoel.

Ook hier zien we weer het wisselwerkend veld, maar nu op een andere dimensie van ons bestaan.

Een stukje uit m'n nieuwste boek wat over een paar maanden uitkomt met betrekking tot mijn val. Ze laat me mijn kindertijd opnieuw meemaken maar nu als volwassen vrouw met ander zicht en mogelijkheden.

Afstand is nodig om nabij het geestelijke te komen.

Ik zit vast in iets wat mij niet past. Ik moet mij hierin dwingen anders komt het niet goed met mij. Zoals ik dit nu fysiek meemaak ken ik dit ook op emotioneel gebied in mijn opgroeitijd als kind. Gedwongen zijn in een vorm, structuur die niet de mijne is. Die wringt, zeer doet, knelt en knijpt en ondanks dat, dit vol te houden heb omdat de situatie vraagt om dit te slikken en zo te overleven. Ik heb het ermee te doen. Ik moet me ertoe verhouden, hoe dan ook.

Hoe doe ik dat, hoe deed ik dat? Hoe geef ik me over aan iets wat zo naar en niet van mij is. Hoe kom ik in een ruimte van rust. Mijn hele systeem zegt en wil uit deze martelgang maar alles zou beter zijn als ik er vriendschap mee zou sluiten.

Verzet wisselt zich af met mij eraan overgeven.

Ik zit er nog steeds in. Ik voel me een mens geketend aan een tuig. Steeds zoveel pijn. Ik worstel, ik wring. Ik weet dat ik er niet van los mag komen, maar veel van mij verzet zich hiertegen. Ik ben steeds in strijd en gevecht met dat ding wat mij van nature niet past. De pijn en het ongemak zuigt zo, trekt zo veel aandacht dat ik er helemaal in mee ga. De golven van het leven nemen me mee. Hoe ga ik onder, hoe onderga ik.

Ik breng alle aandacht naar dat wat pijn doet. Ik zal pas rusten als dat stopt. Ik raak geobsedeerd en voel dat ik de pijn niet langer verdraag en deze ook niet genegeerd krijg. Elke moment is de pijn op mijn voorgrond. Ik slaap heel slecht en lig met een tiental kussentjes in bed om mij zo goed mogelijk te ondersteunen. Ik slaap stukjes van 4 minuten en ben dan weer wakker. Na weken kan ik niet meer alleen zijn, ik ben in paniek en ten einde raad en wil een einde aan deze waanzin maken.



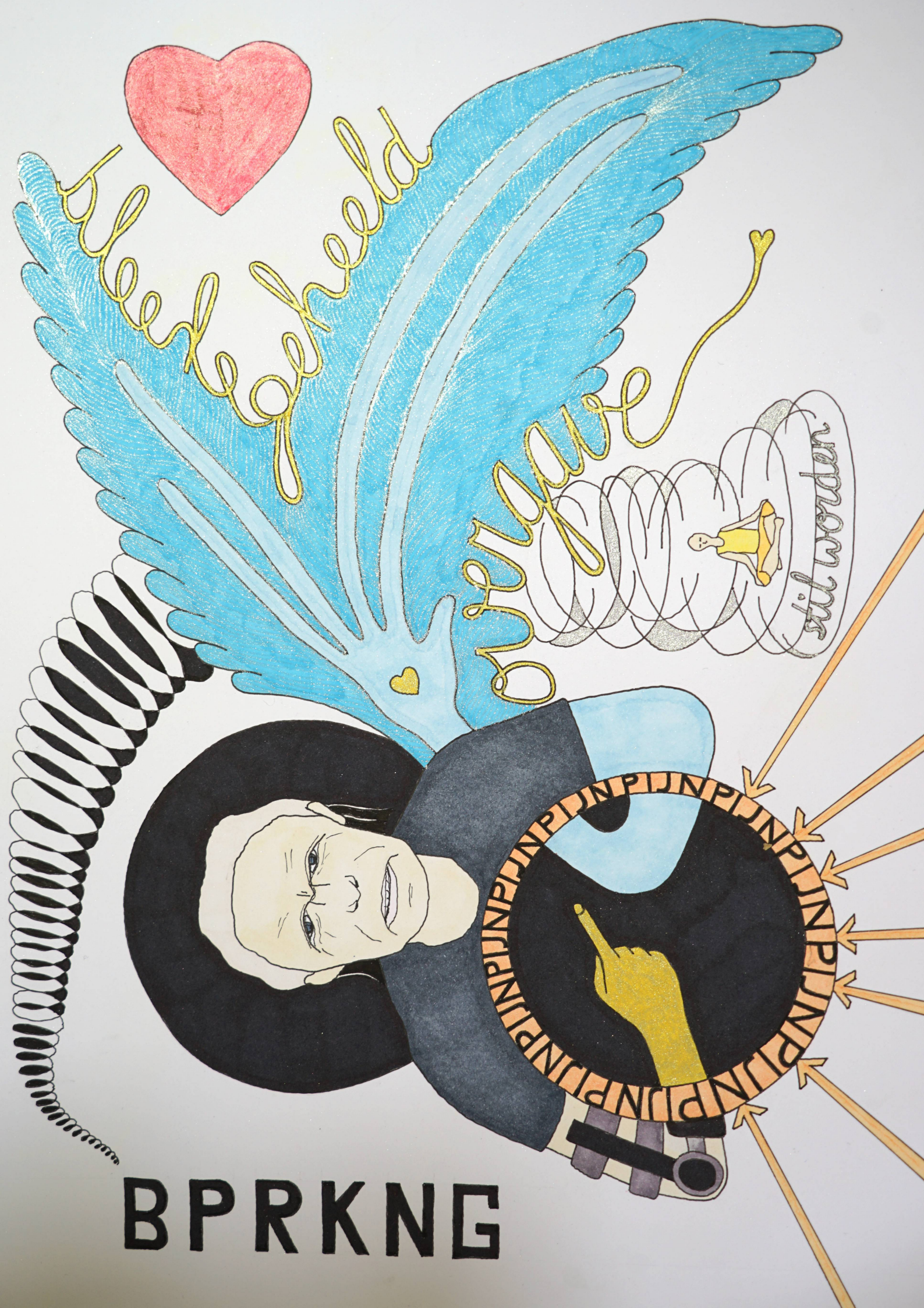
Ik zeg tegen mijzelf: 'Nu houd je op, je maakt jezelf helemaal gek'. Ik heb me te beseffen dat ik er niet vanaf kom en heb mij aan mijn pijn over te geven. Dat is een kunst op zich.

Ik ben helemaal in mijn emotie.
Mijn verstand en logica is weg.
Mijn afstand en overzicht is weg.
Ik ben in angst.

Ik ben niet wakker op de situatie, ik ben erin gaan zitten. Waardoor ik geen overzicht heb.

De pijn, het lijden, de angst, de twijfel en de ontberingen vormen de voorhoede waarachter de goddelijkheid zich voortdurend uitbreidt. De pijn geeft aan dat er groei volgt. Hevige pijn geeft aan dat er een fundamentele groei is.

BPRKNG



Pijn inspireert op verschillende manieren. Het is een groeien in veerkracht en medeleven, een groeien in liefde.

Je kunt pijn ervaren zonder te lijden.

Je kunt lijden zonder pijn te ervaren.

Wat we ook meemaken en ervaren als mens, het beïnvloedt niet de essentie van wie we zijn.

Ik voel zo'n bewondering voor hen die ondergaan, nemen, dragen, volhouden en uithouden. Wat een taak. Ik voel me er niet zo goed in.

Ik ga sowieso onder in het leven. Doorstaan, verdragen, dragen, overleven, uithouden, ondervinden, trotseren, volharden, verduren, meemaken, doorkomen, doormaken, dulden van het leven en er weer van herstellen. Het is een proces van transformatie, van groei. Het leven is er niet op gericht om aan pijn te verliezen maar om begrip te bieden aan waar het werkelijk om draait.

Ik heb te accepteren dat ik in iets vastzit wat mij niet past. Dat deze pijn fysiek is en dat er een hele geestelijke wereld aan de horizon ligt. Daar is licht en alle ruimte. In mijn fysiek zit de beperking.

Ik heb stil te worden om mij te kunnen verbinden met mijn bron.

Ik neem afstand en zie meer geheel en daardoor ook de heelheid. Zonder die afstand blijf ik in het ene deel, in de beperking.

Ik beseft me dat ik zoveel pijn heb geleden als jong mens aan dat wat buiten mij lag en waar ik geen invloed op had.

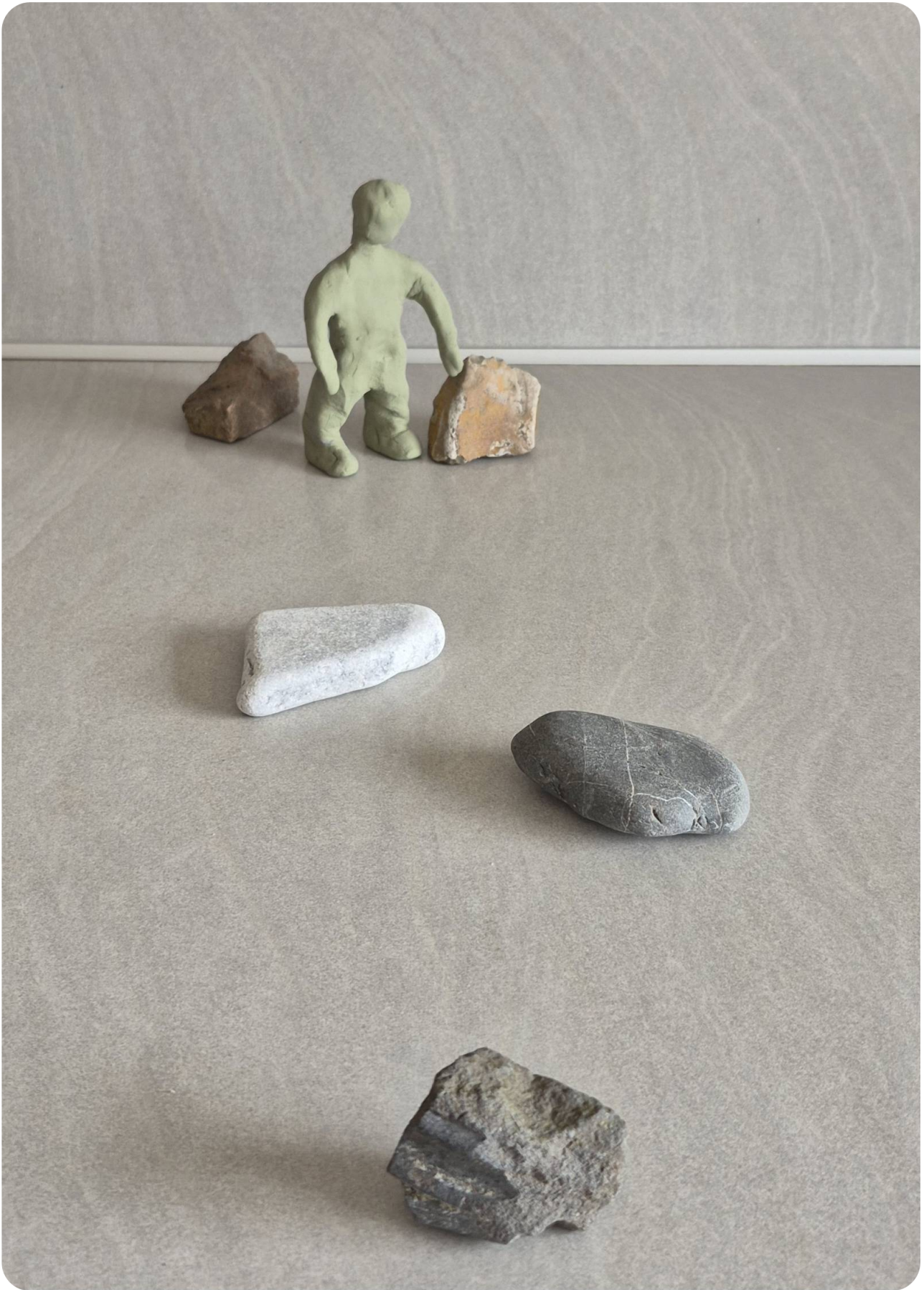
Ik neem een nieuw besluit en kies voor mijn geluk, voor dat wat er is, voor dat wie ik ben, voor alles wat ik aan rijkdom om en in mij heb. Ik heb alles in mijn kleine leven nu, wat mijn hart wenst. Ik kies voor mij als geheel, zowel in mij als buiten mij. Hierdoor vindt ik een weg uit de beperking van mijn pijn.

Wat ik als jong mens niet kon, kan en gun ik mij nu.

Het is een moeilijke en prachtige weg om te mogen gaan.

Het is een groeien in liefde.

Irene van der Wolf



Experiment: Zicht op je relaties

door Paul Laarhoven

Doel

Zicht krijgen op hoe jij afstand en nabijheid ervaart in je relaties, en wat er verandert wanneer je daar actief contact mee maakt.

Wat heb je nodig?

- 4–6 voorwerpen (kussens, stenen, kaartjes, etc.)
- Een ruimte waarin je kunt bewegen

Stap 1 – Kies personen

Kies een aantal belangrijke personen in je leven.

Stap 2 – Leg neer wat je voelt

Leg voor ieder een voorwerp in de ruimte, op een plek en afstand die voor jou klopt.

Niet zoals het “hoort”, maar zoals het nu voelt.

Stap 3 – Neem je plek in

Ga zelf ook in de ruimte staan.

Waar sta jij ten opzichte van de anderen?

Stap 4 – Kijk en voel

Neem rustig waar:

- Wie voelt dichtbij?
- Wie juist ver weg?
- Wat gebeurt er in je lichaam als je rondkijkt naar de verschillende personen?

Stap 5 – Beweeg (optioneel)

Verander iets:

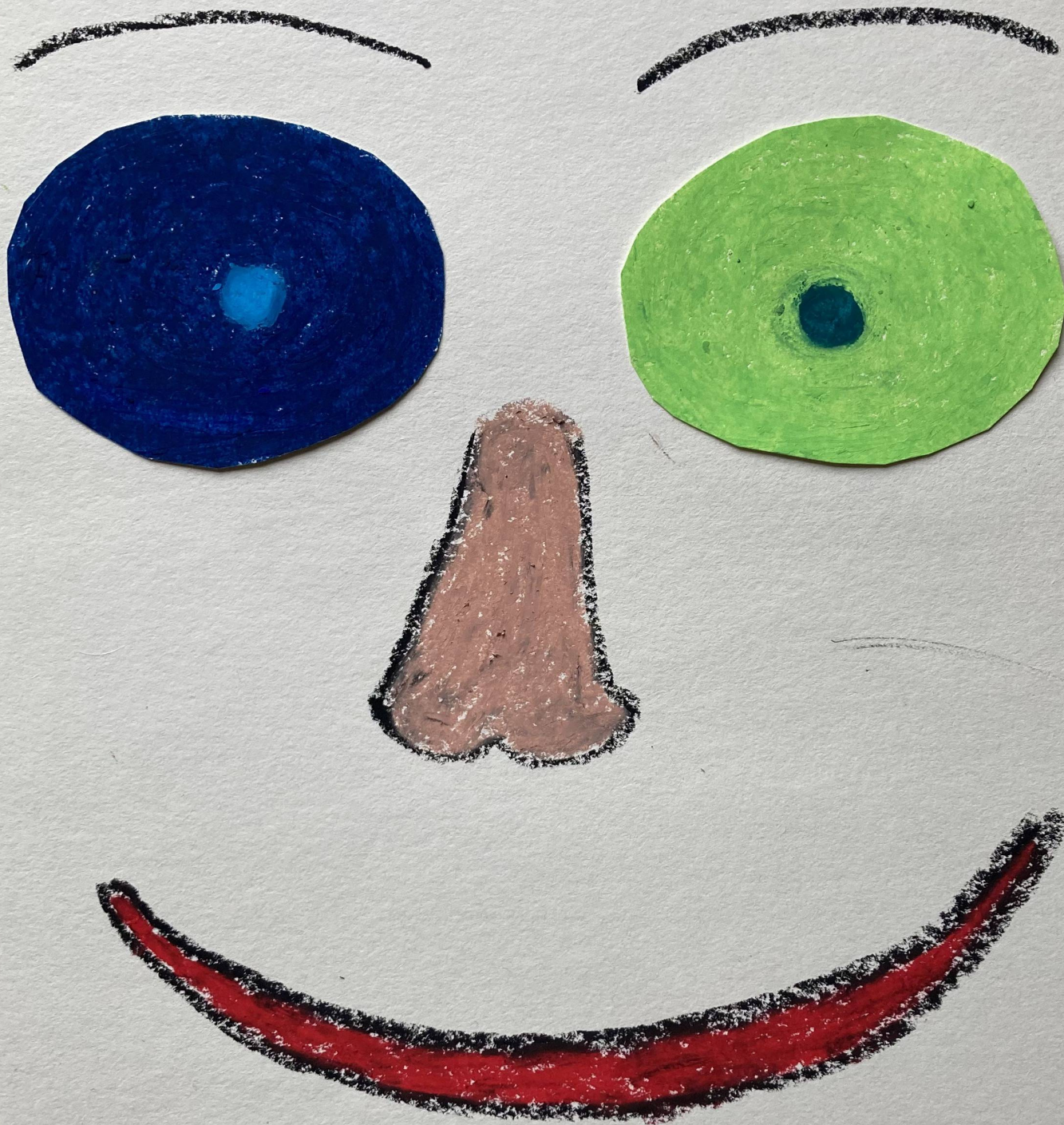
- ga een stap dichterbij of verder weg
- of verplaats een voorwerp

Merk wat dit met je doet.

Afronding

Sta stil bij de vraag:

Wat valt me op in hoe ik afstand en nabijheid beleef?



Ik zie, ik zie...

door Diederick Vollenga

Wat zie jij als je naar mijn gezicht kijkt? Welk deel valt jou het meeste op? Voel je iets van afstand of nabijheid daarbij? En op wat voor een manier is dat voor jou?

Kijk dan eens specifiek naar mijn ogen. Wat ervaar je als je focust op mijn linkeroog? Wat ervaar je als je focust op mijn rechteroog? Voel je verschil als het gaat om afstand – nabijheid tussen mijn ene en mijn andere oog? Kijk dan weer naar mijn hele gezicht. Is er iets voor je verandert qua gevoel of niet?

Zelf ervaar ik plezier bij het maken, als ik samen met mijn dochter van bijna 4 aan het tekenen ben. Eerst ieder op een eigen blad, maar al gauw samen op één blad. Dan voel ik mij extra verbonden en nabij met haar. De uitgeknipte ogen gebruik ik verder. De verschillende ogen heb ik bewust gemaakt. Vanuit de kleurenleer geeft licht in donker diepte en maakt donker in licht nabij. Dat wil echter niet zeggen dat iets wat nabij is ook altijd nabij voelt. Hetzelfde voor diepte en afstand.

Ik ken zelf mijn 'zuigende ogen' die dan heel nabij zijn, maar juist heel afstandelijk voelen voor iemand die ze ervaart. Tegelijkertijd ervaar ik ook steeds vaker de diepte in iemands ogen, een teken dat ik met mijn hart verbonden ben en dat voelt dan juist weer heel nabij.

*Deze Verbindingscirkel is een uitgave van
de Stichting Bevordering Gestalt Art.*

Gedrukte versie €4,-

*Voor meer info over Gestalt Art Therapie, de SBGA
en de aangesloten therapeuten zie SBGA.nl*

