

*Drukkende donkere dagen
Eenzaam je huis dragen
Langzaam kruipt de tijd
Zoekend naar vrijheid*



Zinnen met Speelen

MvOP, Dichter bij Verbeelding



*Reflectie in relaxte rust
Alles in en om je heen gesust
Opzuigen van nabije pracht
Tot vliegen met verkregen kracht*

Zinnen met Spelen

MvOP, Dichter bij Verbeelding

“Een bijzondere stofwisseling
tussen een kunstenaar
en een psychotherapeut
op zoek naar zingeving”

Letsie, hoofdredacteur

Index

*Zoeken naar inhoud kan een opgave zijn
Een hulpmiddel ter gemak is dan fijn*

- | | | | |
|-----|-------------|-----|----------------|
| 0. | Let's go | 33. | Beminnen |
| 1. | Weg | 34. | Eigenaardig |
| 2. | Ga | 35. | Mistroostig |
| 3. | Au | 36. | Regels |
| 4. | Zin | 37. | Niets |
| 5. | Stof | 38. | Interactie |
| 6. | Genie | 39. | Reset |
| 7. | Ontwaken | 40. | Verband |
| 8. | Spaghetti | 41. | Zorg |
| 9. | Over geven | 42. | Kwaad |
| 10. | Gezin | 43. | Verstopt |
| 11. | Boos | 44. | Duiden |
| 12. | Kring | 45. | Haast |
| 13. | Hopen | 46. | Moed |
| 14. | Angst | 47. | Repeteren |
| 15. | Misverstand | 48. | Bangst |
| 16. | Gestoord | 49. | Eigenwijs |
| 17. | Nacht | 50. | Enzovoort |
| 18. | Mij | 51. | Wanneer |
| 19. | Thuis | 52. | Gekker |
| 20. | Geen zin | 53. | Gil |
| 21. | Volt | 54. | Kennen |
| 22. | Aardig | 55. | Lang geleden |
| 23. | Cactus | 56. | Puzzel |
| 24. | Stop | 57. | Verzetten |
| 25. | Doen | 58. | Koken |
| 26. | Snoei | 59. | Omdraaien |
| 27. | Niet bang | 60. | Liever |
| 28. | Eigen zin | 61. | Leeftijd |
| 29. | Vrij mij | 62. | Noodrem |
| 30. | Hoop | 63. | Oneindig |
| 31. | Vanzelf | 64. | Hol |
| 32. | Rust | 65. | Zelfvertrouwen |

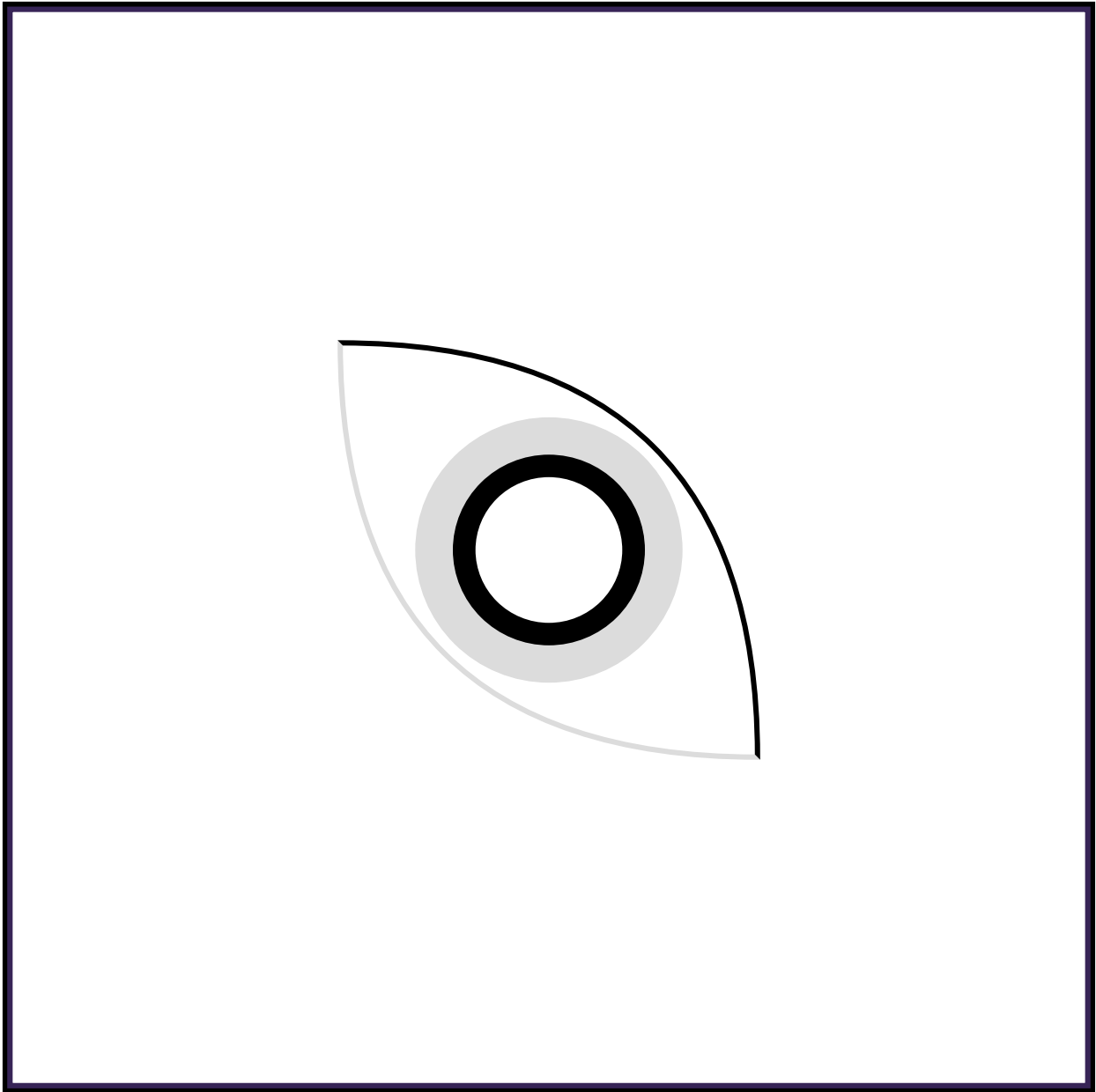
66. Grap	99. Gaan	132. Hoge bomen	165. Magneet
67. Doel	100. Blauwe ogen	133. Afwezig	166. Verkeerd
68. Lentekriebels	101. Pijn	134. Teken	167. Beweging
69. Overbelast	102. Oordelen	135. Willens en Wetens	168. Hoogtevrees
70. Warm nest	103. Weerstand	136. Belangrijk	169. Wervelstorm
71. Voorspellen	104. Alles	137. Irritatie	170. Dichterbij
72. Toeval	105. Gebleven	138. Schoon schip	171. Wals
73. Middenweg	106. Beeld	139. Omgekeerd	172. Handen
74. Echo	107. Kiezen	140. Slijten	173. Paspoort
75. Slaap	108. Malen	141. Roos	174. Erbij
76. Hok	109. Kop op	142. Snoeien	175. Hersenspoelen
77. Wie	110. Gek	143. Lijf	176. Terugval
78. Wakker	111. Relativeren	144. Waarom	177. Speet
79. Vervelend	112. Emoties	145. Lijmen	178. Toeren
80. Evenwicht	113. Passie	146. Grens trekken	179. Schuil
81. Stofzuiger	114. Te ver	147. Zingeving	180. Blinde vlek
82. Mensenmoe	115. Glijden	148. Steentje	181. Gekte
83. Strik	116. Beter	149. Gebarenspeel	182. Verlies
84. Moois	117. Stuk	150. Clou	183. Vechten
85. Tijdreis	118. Kleuren	151. Uitweg	184. Weegschaal
86. Heelal	119. Loslaten	152. Welles Nietes	185. Mengen
87. Spelen	120. Veerkracht	153. Erg	186. Dierbaren
88. Zelfkennis	121. Keren	154. Passeren	187. Opluchting
89. Verlicht	122. Maaltijd	155. Mis	188. Regenboog
90. Balans	123. Streven	156. Vroeg	189. Pastel
91. Reflectie	124. Verbeteren	157. Schijtlijster	190. Rook
92. Druk	125. Vooruit	158. Giller	191. Natuur
93. Tunnel	126. Genoeg	159. Klokkenluider	192. Zin geven
94. Over leven	127. Klaar	160. Grond	193. Passe partout
95. Harmonie	128. Waar	161. Oogappel	194. Ik
96. Uit elkaar	129. Verzuchten	162. Rauw	194. Letsie
97. Deur	130. Gehoord	163. Pit	195. Kompasie
98. Verbinden	131. Sparen	164. Verzinnen	

Leeswijzer

Geen zin

20

Ik zie ik zie wat jij niet ziet
Waarom luister je nou niet?
Kijk dan, ik wijs het toch aan
Kom toch eens naast me staan
Zet nou even een stap opzij
En verplaats je dan in mij
Ik wil niet meer, ik heb geen zin
Als ik toch nooit eens een keertje win

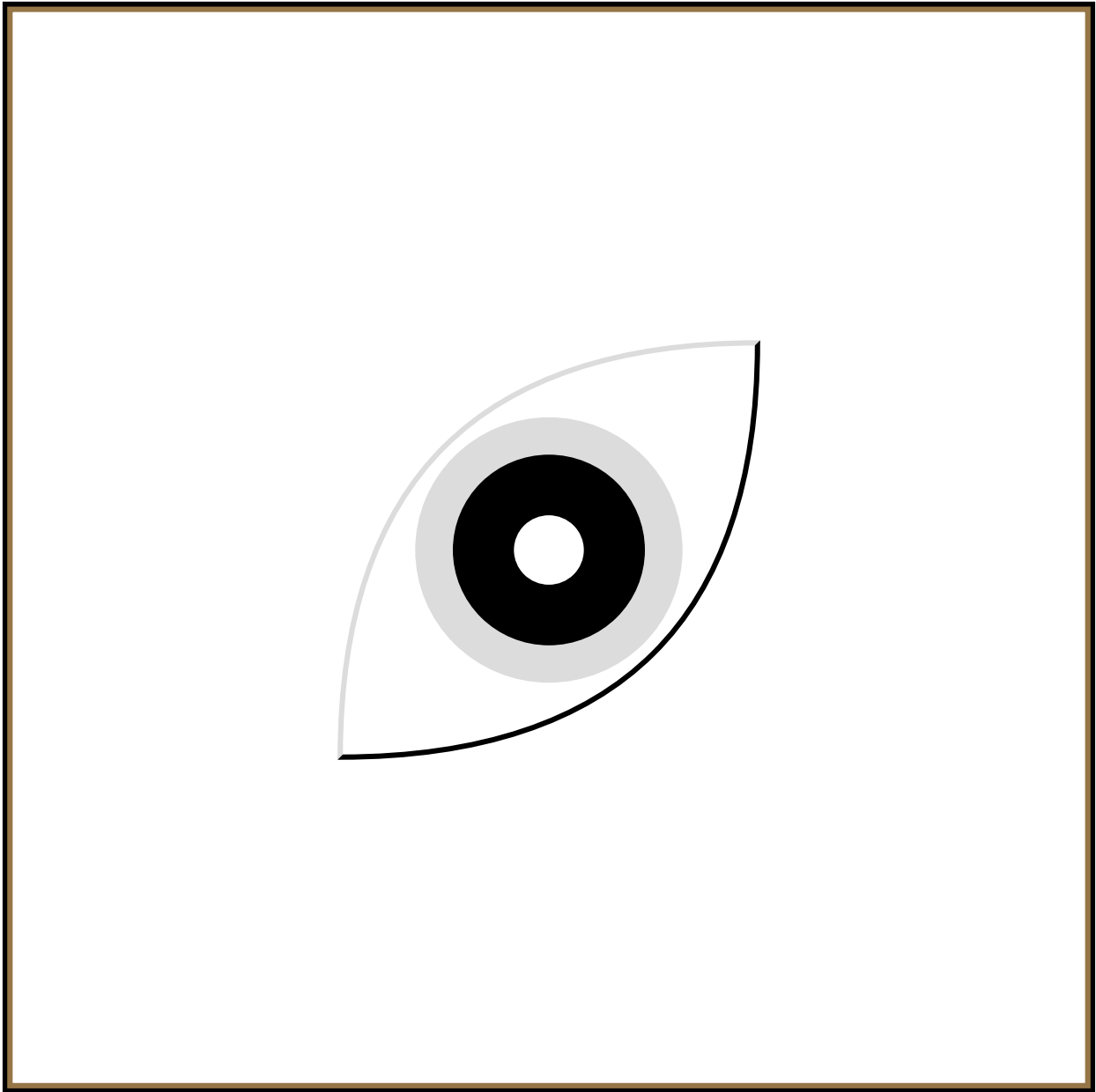




Cactus

23

Ik hoef niet in het felle licht te staan
Raak mij vooral ook nergens aan
Je hoeft me niet met liefde te begieten
Ik kan er simpelweg niet van genieten
Gun me gewoon rust in een stille hoek
Geef nou maar gehoor aan mijn verzoek
Want ik verdraag echt geen prikkels meer
Mijn eigen stekels doen mij al veel te zeer

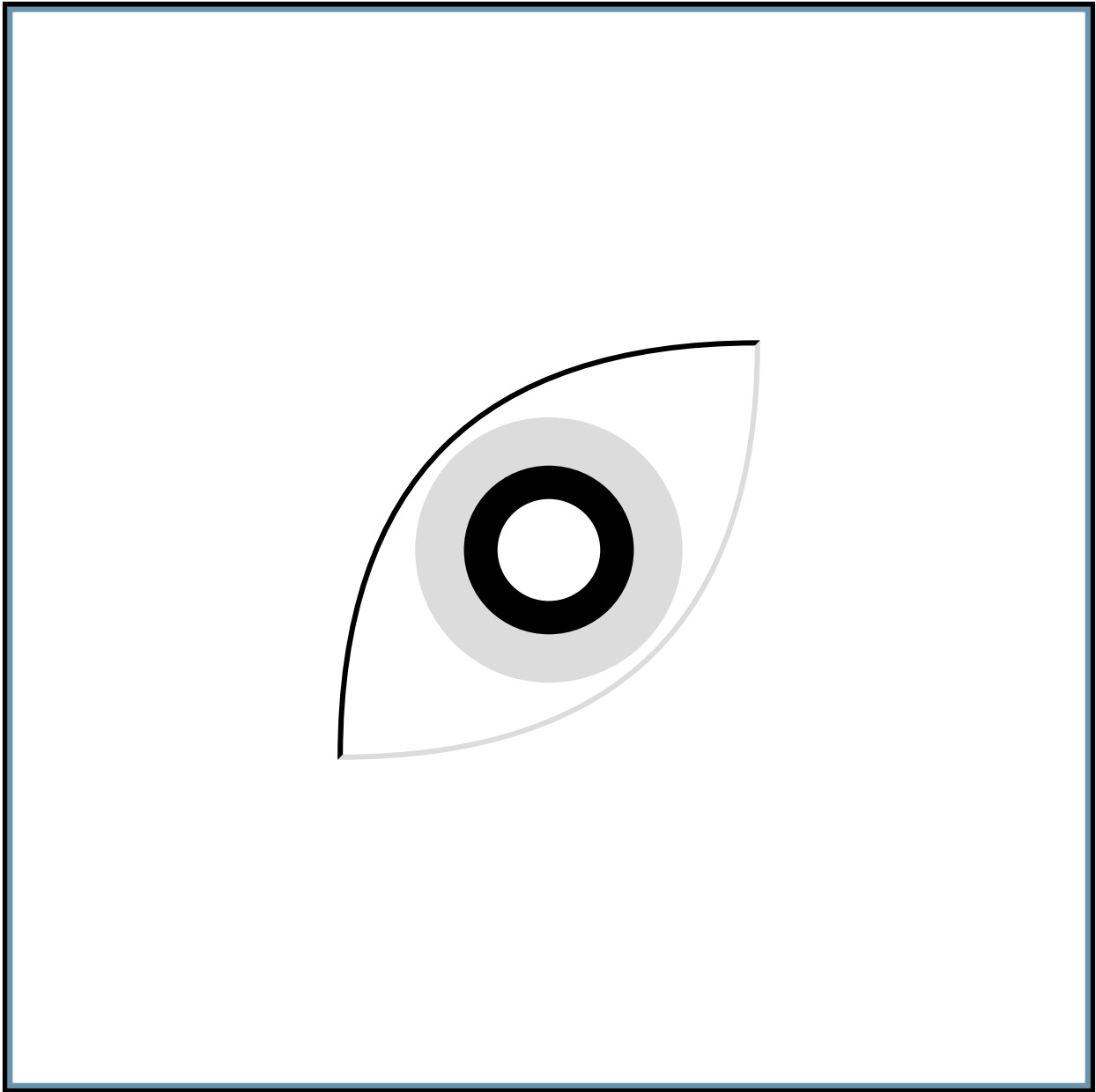




Toeval

72

O help, ik word helemaal niet goed
Ik denk dat ik het allemaal niet kan
Waar komt dit alles toch steeds van
Of denk ik slechts dat ik iets moet

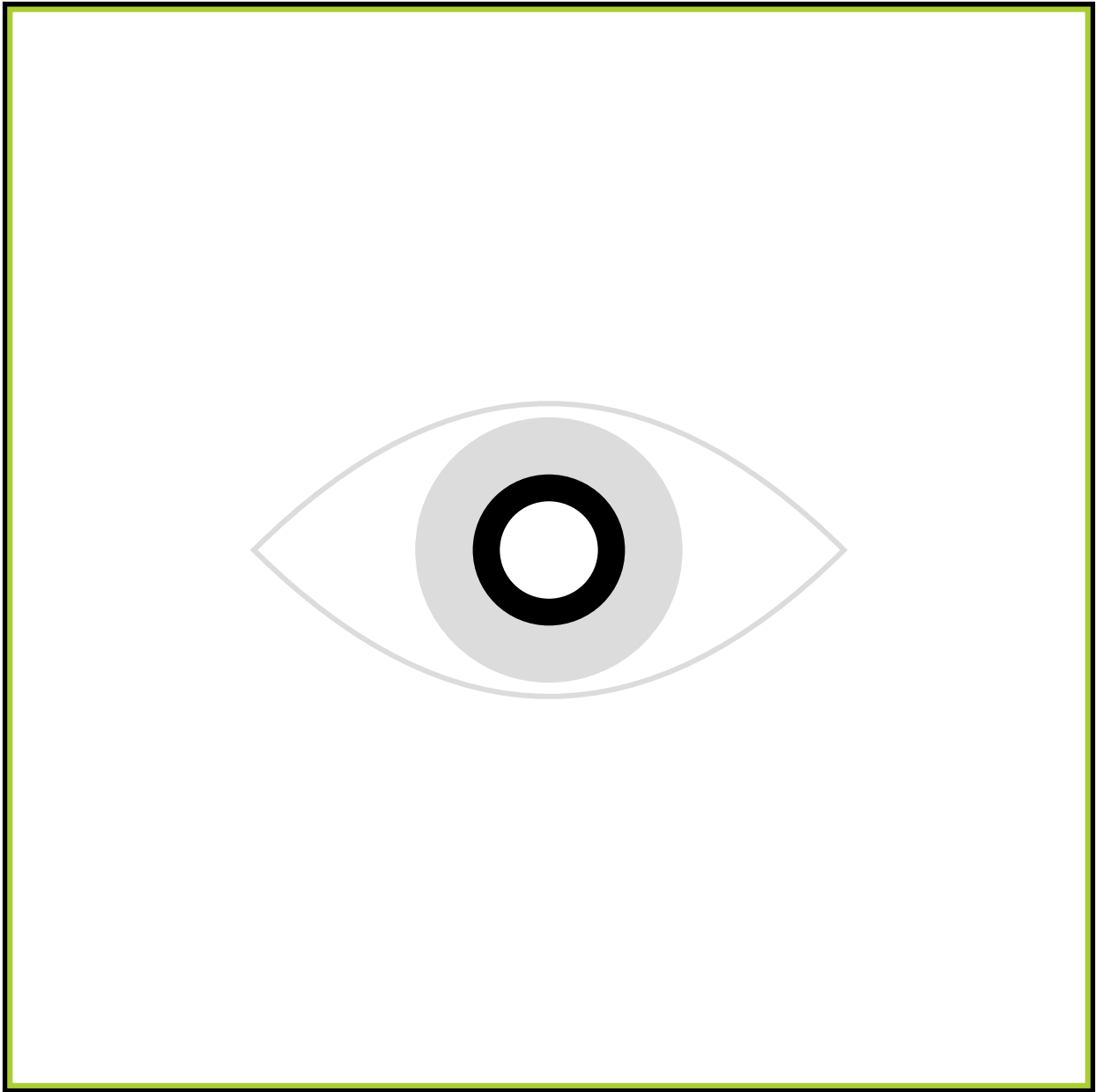




Glijden

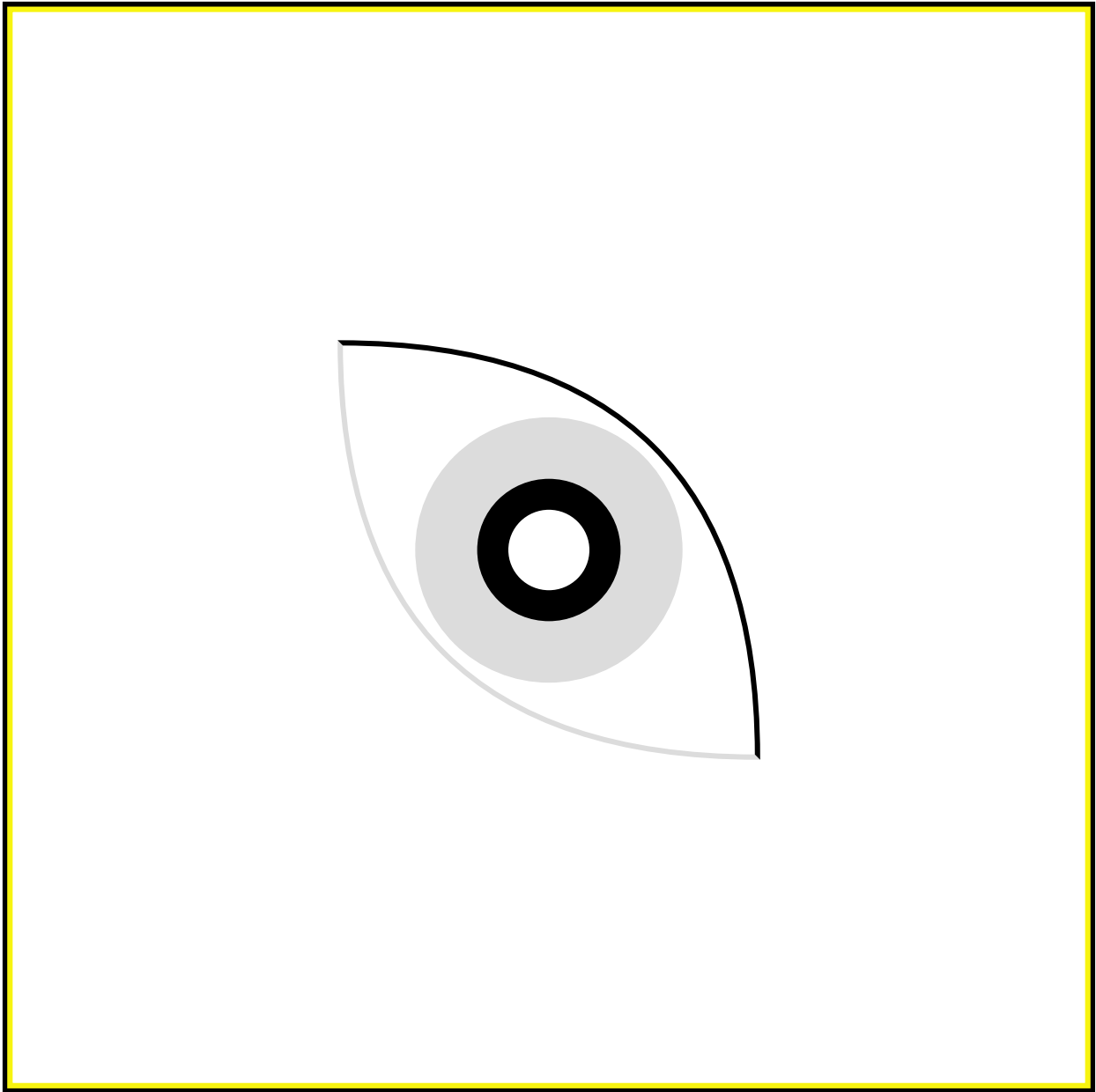
115

Ik weerhou niet waar het begint
En rol me in de krachtige wind
Voortgeduwd en weggeblazen
Voel grond onder me wegrazen
Ineens een snelle duik naar benee
Ik buig en draai mijn voeten mee
Dan bibber ik op ruw kiezelpad
Op naar het wegdek spiegelglad
Ik zoef breeduit soepel in de zon
Glij van me af naar waar ik begon



Verzuchten

Zo veel zwaar tergend
Zo heel diep bergend
Mijn adem schuurt ruw
Mijn maag krampt duw
Mijn buik stuwt zucht
Mijn neus blaast lucht
Elke bries vrijt weer pijn
Groot voelt langzaam fijn



Lijmen

Brein leidt mij

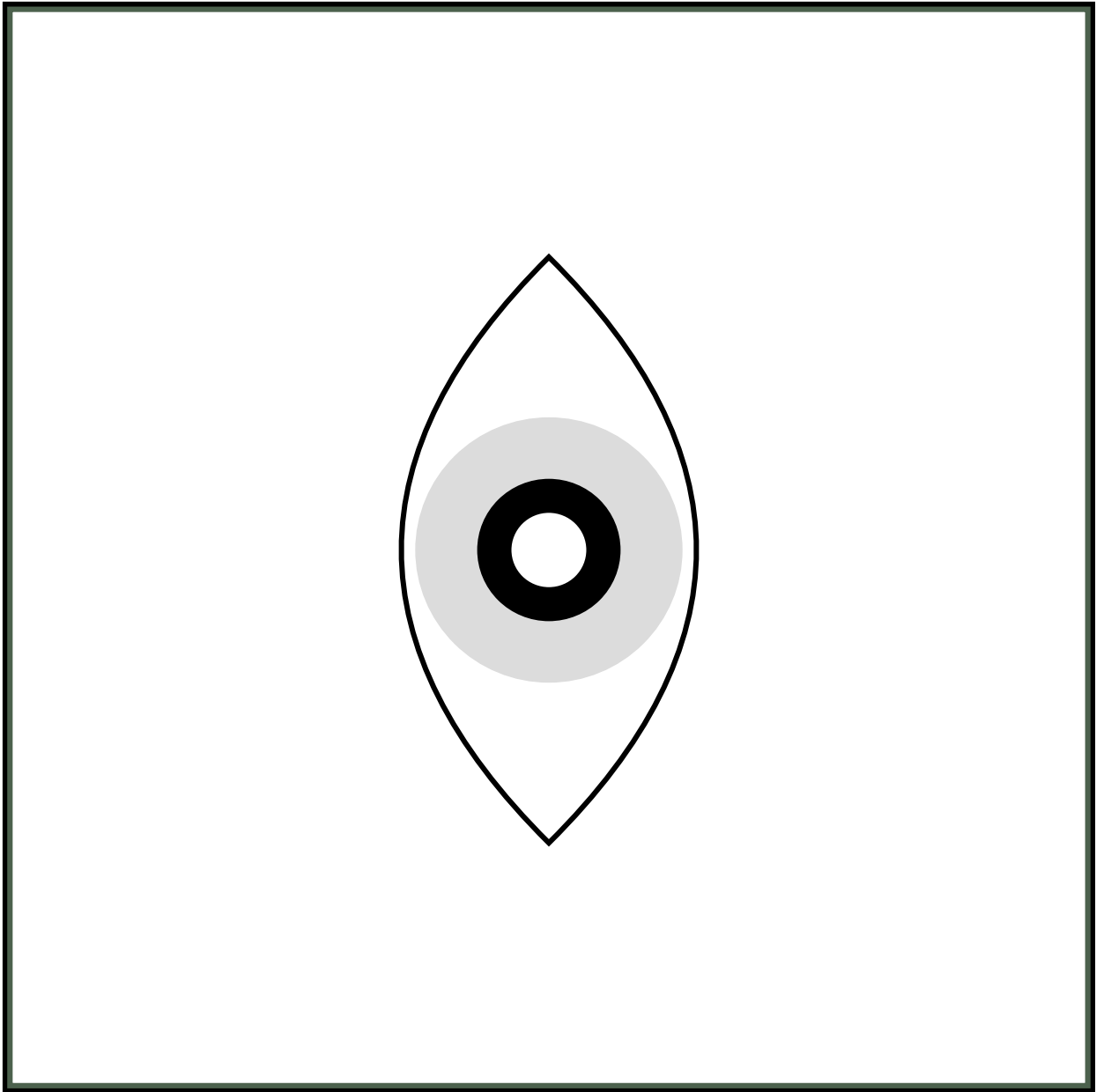
Lijf lijdt mij

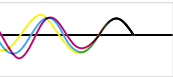
Brein lijdt mij

Lijf leidt mij

Brein rijmt mij

Lijf lijmt mij



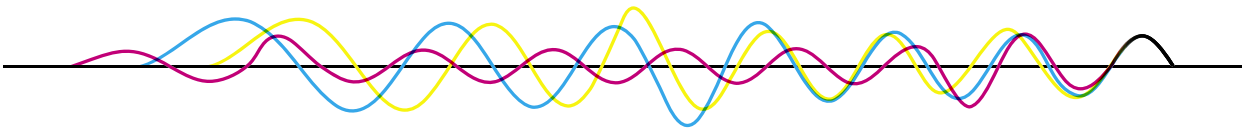
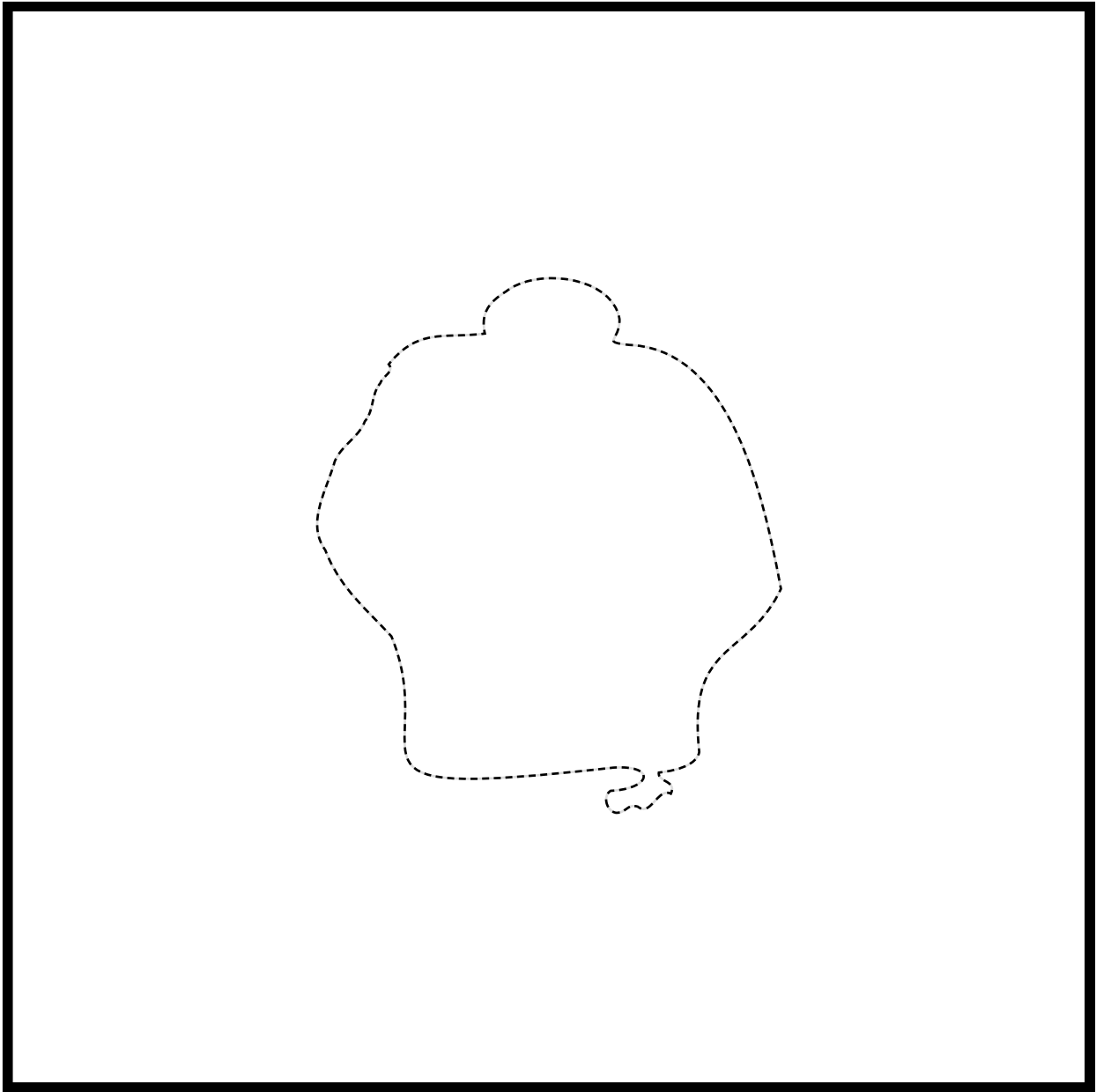


gaan nu vaker onbewust. Je gedichten wisselen elkaar sneller af: je krijgt een inzicht en past het gelijk toe. De dingen die je doet gaan meer vanzelf. Ik lees dat je steeds vaker bevrijding ervaart. Ook zijn de uitslagen in energie minder extreem, alle vier emoties zijn minder heftig. Zowel in jezelf als in je uiting naar buiten. En niet voor de eerste keer word ik zoveel wijzer in mijn vak. Want hoewel ik natuurlijk weet dat het proces geen herstel behelst met een stijgende lijn en een duidelijk eindpunt, zie ik nu concreet hoe ontwikkeling zich ontvouwt als een doorlopende golf van een hartslag.

Je omgeving vraagt je vaak wanneer je verwerking nou eens klaar is. Je bent dit steeds meer een gekke vraag gaan vinden. Gevoel blijft immers altijd komen, en de zoektocht naar jezelf is ook nooit klaar. Je weet vaak pas achteraf waarom je iets deed, en dat is precies waar het om gaat.

Let's show

En dan is het moment daar dat we dit boek kunnen afronden. We kunnen gaan laten zien waar onze samenwerking toe heeft geleid. Jij ziet hoe je geschiedenis je heeft gevormd, maar kan er nu ook doorheen kijken. Ik merk eenzelfde verandering bij mij. Ook maakt een mengeling van opwinding en ontspanning zich van mij meester. Ik voel me verlicht van de zware last op mijn schouders, nu ik de zwaarte durf te laten zien die mijn vak met zich meebrengt. Dat ik trots durf te zijn met bescheidenheid, en dat die gevoelens samen kunnen gaan. En dat heeft dit proces me ook gebracht: een intense bewondering voor mijn cliënten. Het vergt zoveel moed om telkens weer het gevecht met jezelf en je omgeving aan te gaan. Om steeds weer te moeten zien dat wat je voelt er wel mag zijn, en je het wel moet en mag laten zien. Hoe belangrijk het is om een rolmodel te hebben, iemand die in je ziet wat je zelf niet kunt zien. En ik weet nu: jezelf openstellen is het waard. De bevrijding is groot, voor jezelf en je omgeving. Je staat meer in het leven, alles lijkt intenser en met meer kleur. En de nieuwe vaardigheden die zijn gekomen smaken naar meer. Ik heb nu ook het vertrouwen in mezelf dat ik mijn geschiedenis altijd durf te herzien, als daar aanleiding toe is. Het geeft een onbevangenheid voor alles wat op je pad komt. En het is zo bijzonder om samen te groeien, om samen richting te geven aan wat ertoe doet. Dat geeft een gevoel van gedeelde dankbaarheid.





Leeswijzer

Deze leeswijzer geeft een toelichting op de verbeeldingen (zie de Colonfoon voor de namen en pagina's) en laat zien hoe alles met elkaar samenhangt.

Vorm

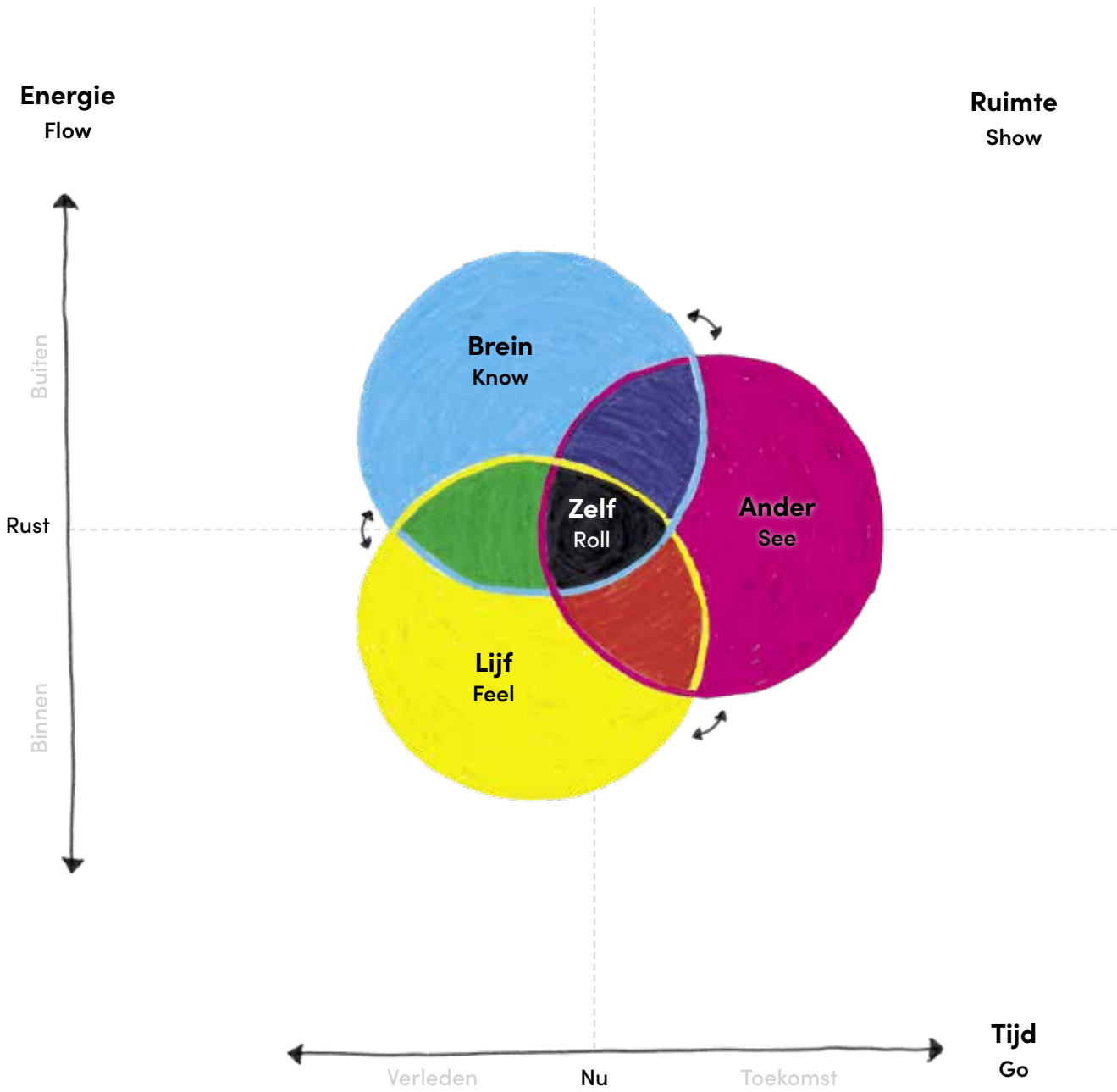
YMCK+ en Who's afraid of Red, Green and Blue zijn opgebouwd uit 3 cirkels. In je **Brein** ervaar je denken (**Know**) en in je **Lijf** ervaar je voelen (**Feel**). Het zwarte midden toont waar je **Zelf** en de **Ander** volledig samenvallen. De ander bestaat natuurlijk ook uit een brein en een lijf, maar zie (**See**) je alleen vanaf de buitenkant. Verschillende mensen spelen de rol van de Ander in je leven, en jij bent even zo vaak voor hen de Ander. Je hebt gezamenlijke denkbeelden (donkerblauwe grensvlak), en gevoelens komen samen (rode grensvlak). De vorm van deze vlakken komen overeen met Wijzer.

Door steeds te onderzoeken **wat** je voelt, van **wie** dit gevoel is, en **wanneer** en **waar** dit gevoel is ontstaan, weet je **hoe** je de balans in jezelf in samenhang met de ander steeds opnieuw kunt vinden. Door emoties op het juiste moment (**Tijd**) en de bijbehorende hoeveelheid (**Energie**) te uiten, vind je kracht om het geheel in beweging (**Roll**) te zetten. Als de energie rondgaat, verandert er iets. Ieder kan kiezen naar het verleden of naar de toekomst te draaien. Je kunt je laten meevoeren door het gevoel je aan te trekken, of met afweren juist de ander tegenhouden. Ook kun je je aan de beweging onttrekken, door de verbinding tussen de grensvlakken los te laten. Zo heb je invloed op **waarom** iets gebeurt, of in ieder geval hoe je er mee omgaat. De verbinding tussen je denken en je voelen, kun je herstellen met een ander. In de gedichten en in Letsie lees je hoe dit proces verloopt. De woorden zijn gerelateerd aan de begrippen in de figuren in deze leeswijzer.

De Windroos vat het proces van interactie samen: de kompasnaalden zijn de ogen van Wijzer en de grensvlakken van YMCK+ en Who's afraid of RGB. Windroos bevat ook het grensvlak tussen het denken en voelen van de Ander (magenta naald).

Kleur

De kleuren in YMCK+ en Who's afraid of RGB zijn een sleutel voor verbanden in het boek. Voor elk gedicht is het aantal regels geteld dat over Brein (**Cyan**), Lijf (**Yellow**) en de Ander (**Magenta**) gaat. De verhouding tussen deze dichtregels, samen met zwart (**Black Key**) als maat voor intensiteit, leidt tot een kleurcode (cymk). Deze kleur komt terug in de balk naast de titel van elk gedicht, en geven samen het proces weer in Voortganger. In Faser hebben de golven de kleur van Brein, Lijf en Ander, als deze samenkomen zie je het rood (**Red**), groen (**Green**) en blauw (**Blue**) van de grensvlakken ontstaan. Deze kleuren komen ook terug bij de fases in Letsie. De naalden van Windroos bevatten ook de basiskleuren. Als deze draaien zoals Wijzer doet, ontstaan de mengkleuren van de gedichten en Voortganger.



YMCK+