

## Authentieke-ik binnen Gestalt.

Het begint allemaal met Facebook. En inderdaad: ik sta met mijn gezicht nu te boek: voor iedereen zichtbaar. Ik heb het lang tegengehouden. Als ik me als therapeut en kunstenaar aan de wereld wil presenteren, dan is Facebook een must” zeggen mijn kinderen.

Een website wil ik wel. Volgens mijn zoon is Facebook “het middel” om te communiceren met je publiek en dat is wat ik wel wil: in contact komen met anderen die net als ik graag creativiteit verbinden met bewustzijnsontwikkeling en groei.

Zelf kijk ik nooit naar vriendinnen op Facebook en de ene keer dat ik het wel doe krijg ik erna een nepbericht en wanneer ik dat open, slaat mijn computer op tilt door een virus.

Nee, ik heb het niet zo op Facebook.

Toch word ik enthousiast als ik via Facebook foto's van eigen gemaakt werk kan plaatsen, die vervolgens vanzelf op mijn website komen. Tenminste, daar zorgt mijn handige zoon voor.

Langzamerhand laat ik mijn argwaan tegen Facebook los en ik ben zelfs enthousiast als een oude buurjongen me herkent en contact met me zoekt. “Gut, wat leuk dat ik je gevonden heb, zegt hij als hij me belt. Ja, die textiel, daar houd ik niet van, maar ik heb goede herinneringen aan vroeger”. Ja en ik ook. Al snel blijkt dat ik met vroeger bedoel dat ik een kleuter en lagere schoolkind ben en hij met vroeger dat we pubers zijn. Daar kan ik me niks van herinneren en als hij zegt dat hij zo verliefd op me was, komt mijn oude argwaan weer omhoog. Hij was toch verhuisd? Ik weet niet eens meer hoe hij eruit ziet en ik ken hem helemaal niet meer. Het is dat hij mijn vader zo'n bijzonder persoon vindt en me condoleert met zijn overlijden, wat nog vers is. Ik stem toe in een ontmoeting, maar eerst ga ik 4 weken op vakantie.



Een droomfragment van een klein blond meisje, met lippenstift rode lippen, blijft in mijn vakantie steeds op mijn voorgrond komen. Dit beeld laat me niet los. “Ach, zo'n kleine meid met van die keurig gestifte lipjes, dat kan ze nooit zelf gedaan hebben, daar is een volwassen hand voor nodig” besef ik.

Door de droom ontdek ik dat ik een oorspronkelijk kind in me heb, die ik als volwassene de mond wil snoeren. En dat kleine meisje wil helemaal niet met haar buurjongen spelen en ik, als volwassene vindt dat eigenlijk niet zo aardig van haar. Het is echter zoals het is, zonder oordeel; gewoon: ik heb er geen zin in, de vriendschap is allang geleden beëindigd. En dan ga ik niet op de ontmoeting met mijn buurjongen in; ik zeg af.

Hoe zit dat nou?

Het oorspronkelijk kind wordt al gauw aangekleed volgens volwassen wensen. Zo hoort het als meisje, zo hoort het als je volwassene bent. En zo worden we langzaam onvrij. Om te overleven identificeren we ons met wat de omgeving van ons verwacht.

Wie we oorspronkelijk zijn drijft naar de achtergrond en een gedeelte van ons volwassen leven en voor sommigen, een heel leven, doen we wat de omgeving van ons verwacht.

Ik wil anders, ik wil niet doen wat een ander wil, omdat het zo hoort of egoïstisch is of wat dan ook.

Mijn omgeving reageert verbaasd: “Nou, zeg, doe niet zo stom, wat kan er nou gebeuren?” Nou niks, dus hoef ik het ook niet te doen”. Die druk weerstaan voelt voor mij als het moeilijkste. Ik voel me

eigenlijk schuldig, dat ik het niet opnieuw ga proberen, met mijn buurjongen. Ik begin te redeneren en ik loop helemaal vast en raak in de war. Maar eigenlijk is het heel helder voor mezelf: ik heb er geen behoefte aan, ik wil me niet opnieuw verbinden met hem, het is al lang klaar. Zo oorspronkelijk worden als ik vroeger ben als 3 jarige kan ik niet meer. Dan ben ik onbewust van mezelf en de ander. Ik wil de ander niet kwetsen met een botte eerlijkheid zonder empathie. Wat ik wel wil is een bewuste verbinding met mijn oorsprong. Waar zijn, echt, verbonden met mezelf en met mijn omgeving.

*Trouw zijn aan mezelf en vrij zijn in mijn keuzes; authentiek-ik*

Ik ben nog steeds op Facebook, een ervaring rijker. Op een eigen wijze manier gebruik makend van Facebook zoals dat voor mij vrij voelt. Een manier om contact te zoeken en te vinden met mensen, die mogelijk geïnteresseerd zijn in mijn aanbod, ook nu ik afgestudeerd ben als Gestalt Art Therapeut.

Laura Pel: docent, creatief loopbaancounselor, kunstenaar, mentor en Gestalt-Art therapeut.

Nov. 2016.

