

Nieuwsbrief # Als het golft, dan golft het goed



'Gras gaat niet harder groeien als je eraan trekt'

In onze ienienienie tuin ontferm ik me over de (ienienienie) plantenborders, want ik hou van een bonte verzameling kleur en bloemen (en het liefst veel) en mijn geliefde ontfermt zich over het gras want hij houdt van overzicht en lege ruimte. Dit voorjaar was het nog lang koud en nat in Nederland en hoewel hij zijn uiterste best deed met verticuleren, bijzaaien en bemesten bleef het een tijd lang meer lijken op modder met grassprietten dan op een grasveldje. 'We nemen kunstgras' hoorde ik regelmatig grommen. 'Geduld hebben' antwoordde ik dan. Inmiddels is de zon er en de koude is uit de lucht en wij hebben weer een mooi groentapijpie. Het is een wisselwerking van zijn goede zorgen en van de grotere krachten van de natuur waar we ons aan over te geven hebben.

'Als het golft, dan golft het goed.'

Dat we zelf ook natuur zijn, ervaar ik maar al te goed. Elke maand lijkt ik weer te vergeten dat ik onderhevig ben aan de hormoonveranderingen die zich in mijn lichaam afspelen, waardoor ik binnen een maand in mijn gemoedstoestand van licht naar donker reis en weer terug, als golven die over me heen spelen.

De maandelijkse vrouwelijke cyclus wordt ook wel vergeleken met de seizoenen.

- *De lente* - periode net na de menstruatie, het hormoon oestrogeen stijgt. Een tijd met nieuwe energie en hoop. Tijd om te zaaien: nieuwe ideeën bedenken en vormgeven en projecten starten.
- *De zomer* - rond de ovulatie, oestrogeenniveau stijgt nog meer. De zon schijnt, alles lijkt lichter en dat stemt vrolijker. Als vanzelf ga je meer naar buiten en ben je meer gericht op je omgeving, zorgzaam en verbonden. Een tijd om samenwerking te versterken en podium te pakken.
- *De herfst* - de week voor de menstruatie, de hoeveelheid progesteron neemt toe en oestrogeen neemt af. Dit is niet de herfst met de prachtige kleuren, maar de herfst van dagenlang regen die somber kan stemmen en gevoeliger maakt voor kritiek van anderen en van jezelf. De natuur trekt zich terug en maakt zich op voor de winter. Een periode van vertraging, creativiteit en de natuur in trekken, waarbij je de oogst van afgelopen lente en zomer inzamelt en je opmaakt voor de winter en het loslaten.
- *De winter* - menstruatie, hormonale rustfase. Een tijd om je meer terug te trekken vanuit de buitenwereld en je meer te richten op jezelf, net zoals een boom in de winter zijn sapstroom bijna stillegt en in ruste is. Tijd voor loslaten, zuivering, inzichten opdoen en transformeren.

Als we als vrouw in de vruchtbare levensperiode rekening houden met deze wisselingen betekent dat dat we bijvoorbeeld in ons werk niet een constante productie hebben of in actie zijn, maar meer in een ritme leven van naar binnen keren en in de buitenwereld staan. Het ritme van de natuur en van meedeinen op de golven. Eigenlijk klinkt dat logisch, we vinden het van een boom ook vanzelfsprekend dat hij niet bloeit of vruchten geeft in de winter.

Het is nog best een uitdaging om er écht rekening mee te houden en je leven naar vorm te geven, vooral als je binnen en bedrijf of organisatie werkzaam bent. Want we leven vooralsnog in een masculiene maatschappij, gericht op presteren, productie en actie. Dit is wellicht te vergelijken met de mannelijke geslachtsorganen waar over het algemeen ook een constante stroom van hormonen en een voortdurende en massale productie van zaadcellen is. En die bij seksuele opwinding het liefst recht op het doel afgaat, iets doen. Bij de vrouwelijke geslachtsorganen is géén voortdurende activiteit, géén enorme productie, gemiddeld een keer per maand verschijnt er een enkele (grootste menselijke) cel. Bij seksuele opwinding wordt het nog ronder en zachter en in gereedheid gebracht om te ontvangen, te verbinden. De eikel wacht tot zij door een actief voortzwemmende zaadcel gevonden wordt en zij deze kan 'opnemen' om samen een heelheid te vormen waaruit nieuw leven voortkomt.

Auteur en bewustzijnstrainer [Marian van den Beuken](#) schreef in 2011: 'Niet alle vrouwen zijn biologische moeders, maar we zijn wel allemaal dochters van moeders en dat betekent dat de informatie over baren en geboren worden in ons DNA opgeslagen ligt. Kwaliteiten die met conceptie, groei en geboorteprocessen te maken hebben, zijn: **Geduld hebben – Weten dat een proces duurt zolang als het duurt – Kunnen laten rijpen – Pijn en ongemak kunnen verdragen met het resultaat voor ogen – Volhouden – Liefde – Verbinding – Koestering – Zorg en respect voor wat kwetsbaar is – Vertrouwen op de groei krachten van wat nog maar pril aanwezig is – Vertrouwen in de levenskracht van de natuur – Totale inzet van lichaam en geest – De natuur haar loop laten hebben zonder in te grijpen – Op je handen kunnen blijven zitten totdat het moment van handelen daar is – Handelen vanuit innerlijk weten.**

Het zijn allemaal kwaliteiten die je misschien niet als eerste in je sollicitatiebrief zou noemen. Ze zijn zelfs vaak als zwakheden gezien. En toch is het op dit moment deze houding waar de wereld grote behoefte aan heeft.'

Wat zou het mooi zijn als we in onze maatschappij onze mannelijke kwaliteiten zouden kunnen verenigen met onze vrouwelijke kwaliteiten. Voor alle kinderen, voor alle vrouwen, voor alle mannen en voor iedereen daartussenin en voor iedereen daarbuiten (want wellicht laten niet voor niets steeds meer genderneutrale/non-binaire mensen hun stem horen?).

De kwaliteit van presteren, iets neer kunnen zetten, in actie komen, kan dan worden afgewisseld met kunnen wachten, reflecteren, verbinden en zorgdragen voor al dat leeft. Er zou meer vertrouwen komen, meer rust en minder uitputting van onszelf en de aarde..

Van allebei genieten: de lege ruimte van het gras én de volheid van de bloemen..

Hartelijke groet,
Frida

Opstellingenhuis

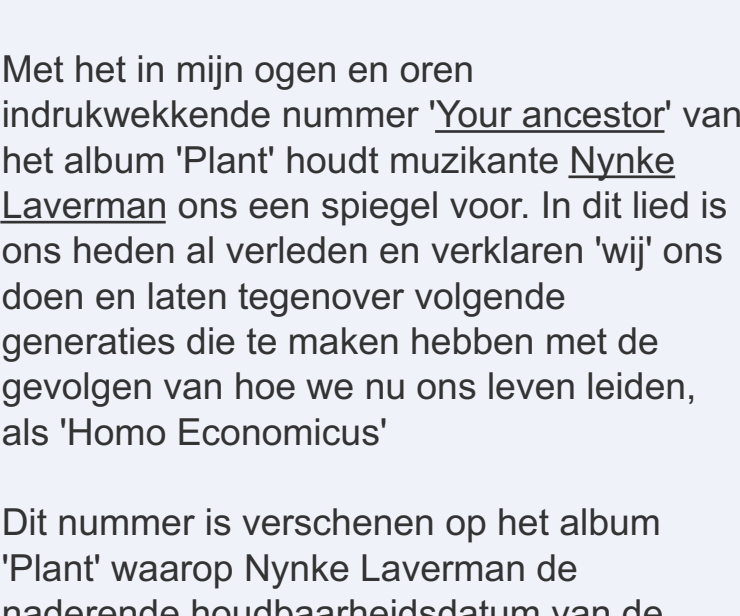
Om thuis te komen bij jezelf en op je plek in het grotere geheel
www.fridaderksema.nl

Ps Nadat ik deze tekst geschreven had realiseerde ik me dat ik me met mijn universitaire afstudeerscriptie (2002, dus alweer bijna 20 jaar geleden..) ook met masculiniteit en feminiteit in een masculiene (organisatie)cultuur bezig heb gehouden: 'Vrouwen aan de top: hoe voelen en gedragen zij zich? Een onderzoek naar de arbeidsteveerdigheid en genderidentiteit van vrouwen in hoge functies'. (In dit artikelje bij de kop 'genderidentiteit' werd het onderzoek geciteerd).

*Op de dansvloer van het leven
Met een tango voor de boeg
Kan het zomaar heftig stormen
Ook als niemand er om vroeg*

*Als het golft dan golft het goed
Niet te stuiten, niet te sturen
Duurt het dagen, duurt het uren
Als het golft dan golft het goed*

-Citaat uit liedtekst 'Als het golft' van De Dijk-



Dit nummer is verschenen op het album 'Plant' waarop Nynke Laverman de naderende houdbaarheidsdatum van de mensheid onderzoekt en de vragen stelt: Wie willen we zijn als mens? En waarom maken we onderscheid tussen mens en natuur?

'To not get lost in the future you must know your past, right...'

Your ancestor - Nynke Laverman



Annine van der Meer noemt het 'Van moederland, naar vaderland, naar mensenland'. Bij de button vind je een tabel met eigenschappen van vroegere matriachale culturen (moederland) en onze huidige patriarchale cultuur (vaderland) en van, wie weet ooit, mensenland...

Mensenland - Annine van der Meer



Opstellingsmiddag Veldhoven - zaterdag 19 juni

Zaterdag 19 juni organiseren Josselien van Grootel en ik een opstellingsmiddag in Veldhoven. We hebben een fijne, rustige plek waar we samen het zogeheten 'wetende veld' in kunnen stappen. Een veld waarbij we ons verbonden voelen met het grotere geheel, waar alles wat er is er mag zijn, wat zichtbaar kan maken waar de liefde weer mag gaan stromen.

Er is nog plek voor 1 vraagsteller. Je kunt ook komen als representant waarbij je deelneemt aan de opstelling van de vraagsteller en daarmee jouw eigen inzicht en inlevingsvermogen vergroot.

Vanwege de 1,5 meter afstand komen we met een klein aantal bijeen (met ons erbij maximaal zes personen) en we kunnen in gezamenlijk overleg ook in de rustige, door bomen omsloten tuin opstellen (zie foto hierboven).

Zaterdag 17 juli is de eerstvolgende opstellingsmiddag in Nijmegen. Uiteraard ook daar van harte welkom.

[Meer informatie 'Groepsopstellingen'](#)



Tryouts 'Oplaadmomenten' - juli 2021

Omdat ik in de begintekst van deze nieuwsbrief een pleidooi hou voor een maatschappelijke samsensmelting van masculiene en feminiene kwaliteiten waarbij **'Kunnen rusten in het Zijn'** een belangrijke pijler is, wil ik daar graag mijn steentje aan bijdragen. Dit wil ik doen door 'oplaadmomenten' te verzorgen. Dit zijn avonden waarbij ik graag een ruimte wil creëren voor:

Even ademen, even pas op de plaats maken, even voelen wat de essentie is en jezelf voeden met stilte en schoonheid.

Als het je aanspreekt, kom eens ervaren of je zo'n oplaadmoment als waardevol beschouwd. **Tryout Vrijdagavond 2 juli**, 20-22 uur, Clementinelaan 25 Veldhoven

Tryout vrijdagavond 30 juli, 20-22 uur, Clementinelaan 25 Veldhoven

Omdat het tryouts betreft vraag ik geen financiële bijdrage, maar graag een bijdrage in de vorm van feedback. Je kunt je aanmelden via mail@fridaderksema.nl.

Bovenstaande foto is een detail van kunstwerk 'Between the lines' bestaande uit glas en eikenhout van [Dorothe Tielens](#), mijn moeder. Het is tot 11 juli 2021 te zien in de beeldentuin [Ruimte in Beeld](#) in Nuenen, nabij Eindhoven.

[Meer informatie 'Oplaadmomenten'](#)

Hartelijke groet,
Frida Derksema
www.fridaderksema.nl
mail@fridaderksema.nl

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



Website



LinkedIn



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.

